

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ROMANTİK
İLİŞKİSİ OLAN VE OLMAYAN KİŞİLERİN
VAROLUŞSAL ENDİŞE SEVİYELERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Emrullah Batuhan CAN

Danışman
Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

İstanbul – 2025

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Emrullah Batuhan CAN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişkisi Olan ve Olmayan Kişilerin Varoluşsal Endişe Seviyelerinin Karşılaştırılması

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 25.12.2024

Sayfa Sayısı : 86

Tez : Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

Danışmanları

Dizin Terimleri : Beliren Yetişkinlik, Romantik İlişki, Varoluşsal Endişe

Türkçe Özet : Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkisi olan veya olmayan kişilerin varoluşsal endişe düzeylerinin incelenmesi olacaktır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Emrullah Batuhan CAN

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ROMANTİK
İLİŞKİSİ OLAN VE OLMAYAN KİŞİLERİN
VAROLUŞSAL ENDİŞE SEVİYELERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Emrullah Batuhan CAN

Danışman
Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

İstanbul – 2025

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Emrullah Batuhan CAN

.../.../20..



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Emrullah Batuhan CAN' ın “**Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişkisi Olan ve Olmayan Kişilerin Varoluşsal Endişe Seviyelerinin Karşılaştırılması**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN
(Danışman)

Üye

Prof. Dr. Canan TANIDIR

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 20..

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Varoluşsal kaygılar, bireylerin yalnızlıklarından etkilenen endişeler arasında kendini göstermektedir. Hayatın içerisinde kendini yalnız hisseden bireyler, hayatın anlamı, ölüm gibi varoluşsal kavramlar üzerine daha çok kafa yormaktadır. Bu durum, bireylerin sosyal hayatlarında fazlasıyla zorlanmalarının yanı sıra akıl sağlıklarını ve fizyolojik sağlıklarını kaybetmelerine neden olmaktadır. Bireylerin yalnızlığı en çok hissettikleri dönem ise beliren yetişkinlik dönemi olarak kabul edilmektedir. Ergenlik döneminden çıkarak yetişkinliğe doğru gidilen bu süreç içerisinde bireyler ailelerinden uzakta yeni bir hayata başlamaktadır. Bu süreçte, kendilerini hazır hissetmedikleri için bazı zamanlarda yalnız kalabilmektedirler. Bu nedenle varoluşsal kaygılar üzerine, diğer dönemlerdeki bireylere göre daha çok düştükleri gözlemlenmektedir. Bu çalışmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin varoluşsal kaygılarını yenmek konusunda romantik ilişkilerin etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Varoluşsal kaygı, beliren yetişkinlik, romantik ilişki

SUMMARY

Existential anxieties are among the anxieties affected by individuals' loneliness. Individuals who feel lonely in life think more about existential concepts such as the meaning of life and death. This situation causes individuals to have a hard time in their social lives as well as to lose their mental and physiological health. The emerging adulthood period is considered as the period when individuals feel loneliness the most. During this process, where individuals leave adolescence and move towards adulthood, they start a new life away from their families. Since they do not feel ready to establish a new family of their own, they can sometimes be alone. For this reason, it is observed that they are more concerned with existential anxieties than individuals in other periods. The aim of this study is to evaluate the effects of romantic relationships on overcoming existential anxieties of individuals in the emerging adulthood period.

Keywords: Existential anxiety, emerging adulthood, romantic relationship

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi	2
1.1.1. Beliren Yetişkinlik	2
1.1.2. Arada Kalmışlık Dönemi, Gelişimsel Açıdan Yeniden Adlandırma	5
1.1.3. Literatürdeki Diğer Benzer Kavramlardan Ayrılma Süreci	6
1.1.4. Beliren Yetişkinliğin Tarihsel Gelişimi	7
1.1.5. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik Sağlığı.....	8
1.1.6. Dünyada Beliren Yetişkinlik Dönemi	9
1.1.7. Türkiye’de Beliren Yetişkinlik	10
1.1.8. Beliren Yetişkinlik Özellikleri	11
1.1.9. Beliren Yetişkinlikte Büyüme Korkusu	13
1.2. Romantik İlişki.....	14
1.2.1. Romantik İlişki Kavramı.....	14
1.2.2 Romantik İlişkileri Başlatma.....	15
1.2.3 Romantik İlişkileri Sürdürme.....	17
1.2.4. Romantik İlişkilerin Sonlandırılması	17
1.2.5. Romantik İlişkilerde Bireysel Alguların, Tutkuların ve Düşüncelerin Önemi.....	18
1.2.6. Romantik İlişkide Yakınlık	20
1.2.7. Romantik İlişkide İnanç	22
1.2.8. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme	23
1.2.9. Romantik İlişkilerde Karar Verme.....	24
1.2.10. Romantik İlişkilerde Özyeterlik İnançları.....	25
1.2.11. Beliren Yetişkinlerde Romantik İlişkiler	26

1.3. Endişe.....	28
1.3.1. Endişe Kavramı.....	28
1.3.2. Endişenin Teorik Çerçevesi	29
1.3.3. Endişenin Yordayıcıları	30
1.4. Varoluşsal Kaygı.....	34
1.4.1. Ölüm Kaygısı	34
1.4.2. İzolasyon Kaygısı.....	36
1.4.3. Özgürlük Kaygısı	37
1.4.4. Anlamsızlık Kaygısı.....	38

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	43
2.2. Evren ve Örneklem	43
2.3. Veri Toplama Araçları	43
2.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	44
2.3.2. Beliren Yetişkinlik Ölçeği.....	44
2.3.3. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği.....	44
2.3.4. Varoluşsal Endişe Anketi	44
2.4. Verilerin Analizi.....	45

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Araştırmanın Bulguları.....	47
----------------------------------	----

TARTIŞMA	55
-----------------------	-----------

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
-------------------------------	-----------

KAYNAKÇA	59
-----------------------	-----------

KISALTMALAR

APA : Amerikan Psikoloji Derneği

BAT : Bilişsel Abartma Tarzı



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmanın geçerlik ve güvenilirliği	45
Tablo 2. Araştırmanın normallik analizi	46
Tablo 3. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımı	47
Tablo 4. Katılımcıların verdikleri yanıtlara göre beliren yetişkinlik düzeyleri.....	48
Tablo 5. Katılımcıların verdikleri yanıtlara göre algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyleri	48
Tablo 6. Katılımcıların verdikleri yanıtlara göre varoluşsal endişe düzeyleri	49
Tablo 7. Cinsiyete göre beliren yetişkinlik, algılanan romantik ilişki kalitesi ve varoluşsal endişe ölçeklerinin karşılaştırılması	49
Tablo 8. Eğitim durumuna göre beliren yetişkinlik, algılanan romantik ilişki kalitesi ve varoluşsal endişe ölçeklerinin karşılaştırılması.....	50
Tablo 9. Ekonomik duruma göre beliren yetişkinlik, algılanan romantik ilişki kalitesi ve varoluşsal endişe ölçeklerinin karşılaştırılması	51
Tablo 10. Kronik hastalık durumuna göre beliren yetişkinlik, algılanan romantik ilişki kalitesi ve varoluşsal endişe ölçeklerinin karşılaştırılması.....	51
Tablo 11. Romantik ilişki bulunma durumuna göre beliren yetişkinlik, algılanan romantik ilişki kalitesi ve varoluşsal endişe ölçeklerinin karşılaştırılması	52
Tablo 12. Beliren yetişkinlik, algılanan romantik ilişki kalitesi ve varoluşsal endişe arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	53

ÖNSÖZ

Tez hazırlama sürecimde kıymetli bilgilerini ve desteğini benden esirgemeyen, yönlendirmeleri ile bana yol gösteren tez danışmanım Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN'a teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Tüm süreç boyunca yanımda olan ve beni destekleyen sevgili eşim Zerrin Köse Can'a ve her zaman yanımda olup bana inanan annem Regaip Uzer ve kardeşim Azra Konak'a minnetlerimi ve teşekkürlerimi sunarım.



GİRİŞ

Araştırmanın Amacı

Bireyler, doğdukları günden itibaren sürekli olarak gelişim göstermektedir. Bireylerin içerisinde buldukları dönemler, her dönemde farklı isimler ya da farklı şekillerde değerlendirilmektedir. Günümüzde, küreselleşen dünyanın getirdiği pek çok etmen sayesinde ergenlik ile yetişkinlik arasında yeni bir süreç değerlendirilmektedir. Bu süreç, “beliren yetişkinlik” adıyla anılmaktadır.

Beliren yetişkinlik dönemi pek çok açıdan içerisinde karmaşıklıkların ve süreçlerin olduğu bir dönemdir. Dönem içerisine etkisini en çarpıcı şekilde gösteren faktörlerin başında ise “romantik ilişkiler” gelmektedir. Yapılan araştırma içerisinde, beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkisi olan ve olmayan kişilerin varoluşsal endişe seviyelerinin karşılaştırılmasının yapılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi

Bireylerin içerisinde oldukları süreçlerin tamamı büyük önem taşımaktadır. Çocukluktan yaşlılık sürecine kadar bütün süreçler titizlikle incelenmesi gereken unsurları barındırmaktadır. Ancak beliren yetişkinlik döneminin temel özelliği, Türkiye gibi genç nüfusun fazla olduğu ülkelerde daha da artmaktadır. İş hayatının bir parçası olması gereken bu bireylerin daha derinlemesine araştırılması gerekmektedir.

Problem Durumu

Beliren yetişkinlik dönemi özellikle 1970’li yılların ardından ortaya çıkan bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Dönemin şartları çerçevesinde Batı toplumlarında ortaya çıkan bu süreç, ülkemizde son 20 yıldır gündemde olmasından kaynaklı olarak yeterli derecede araştırmaya konu olamamıştır. Yapılan araştırmanın, beliren yetişkinlik döneminin bazı hususlarına ışık tutmak adına Türkçe literatüre katkı sunması beklenmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi

Bu başlık altında “beliren yetişkinlik” konusu detaylı bir şekilde incelenmektedir.

1.1.1. Beliren Yetişkinlik

Ergenlik döneminden çıkmış olan ve bireysel bağımsızlığını kazanabilmek için çeşitli yollar deneyen bireylerin, yetişkinlik döneminin sorumluluklarını yüklenmeden hemen önce gerçekleştirdiği keşif süreci “beliren yetişkinlik dönemi” olarak ifade edilmektedir (Arnett, 2000). Sözü geçen dönem Batı Uygarlıklarında evlilik ve ebeveyn olma yaş ortalamasının artması ile kabaca insanların daha geç evlenmesi, evlense bile daha geç anne-baba olmayı tercih etmeleri sebebi ile ortaya çıktığı değerlendirilmektedir. Toplumsal olarak yaşanan sosyal değişimlere bağlı olarak bireyler 20’li yaşların başında evlenmeyi ve çocuk sahibi olmayı erken bir yaş olarak değerlendirdiği düşünülmektedir (Wood vd., 2018). Toplumda kadınların rollerinin değişmesinin de bu durumu etkileyebileceği değerlendirilmektedir.

21. yüzyılda kadınların nihai amaçlarının anne olmaktan çıkmasının yanı sıra, kadınların eğitim düzeyinin artması ile iş yaşamında daha etkin olmaya başladıkları gözlemlenmektedir. Kadınlarda gözlemlenen değişimler, kadınlara yönelik erken yaşta evlenme ve çocuk sahibi olma baskısını azaltarak, toplumların cinsiyet algısında kadın rolünde değişimlerin yaşanmasına neden olarak, kadınların daha özgür bir şekilde, daha uzun süreli deneyimler yaşamasına, eş seçimlerinde titiz davranmalarına ve ebeveyn olma kararında temkinli davranmalarına sebep olmaktadır (Arnett, 2000).

Yukarıda sayılan tüm durumlara dayanarak, sözü edilen dönemin kültürel değişkenlerden etkilendiğini ifade edilebilir. Arnett’a (2000) göre beliren yetişkinlik dönemi, daha çok evlilik yaş ortalaması ile eğitim süresi ortalamasının yüksek olduğu gelişmiş ülkelerde gözlemlenmektedir. Beliren yetişkinlik dönemi, gelişmiş ülkelerde de gözlemlenen farklı etnik gruplardan ve inançlardan da etkilenebileceği değerlendirilmiştir. Sözü edilen dönem, ülkenin genel olarak büyük bir kısmında gözlemlense bile, belirli bir azınlıkta ya da inanç sistemi olarak katı ve farklı olan

gruplar içerisinde görülmeyebilmektedir. Bu durum ise beliren yetişkinlik döneminin tamamen kültürel bir olgu olduğunu destekler niteliktedir. Evlenme yaş ortalamasının erken, eğitim süresi ortalamasının az olduğu ülkelerde, beliren yetişkinlik dönemi nadiren de olsa gözlemlenebilmektedir. Bahsi geçen ülkelerde yaşanan keşif süreçleri ya olmamakta ya da çok az gerçekleşmektedir.

Türkiye, son yıllarda gelişmekte olan ülkeler statüsüne girmeye başlamıştır. Bu nedenle Amerika'da ve Avrupa'da yaşanan toplumsal değişimlerin büyük bir kısmı Türkiye'de de gözlemlenebilmektedir. Türkiye'de genç nüfus, toplam nüfusun önemli bir yüzdesini oluşturmaktadır. Türk kültürü hem bireysel hem de kolektif kültür özelliklerini birbiri ile harmanlanmış bir şekilde bünyesinde barındırmaktadır. Bunun yanı sıra, Türkiye'de evlilik yaşı, eğitim süresi gibi oranlarda değişimlerin yaşanması, beliren yetişkinlik döneminin Türkiye'deki bireylerde de gözlemlenebileceği olgusuna işaret etmektedir (Atak, 2005). Beliren yetişkinlik döneminin önemli ölçütlerinin temelinde bağımsızlık kazanma ve bireylerin kişisel sorumluluklarını üstlenebilmesi yer almaktadır. Bu duruma bağlı olarak özellikle 18 yaşına gelmiş bireylerin aileden yavaş yavaş ayrılmaya başlaması, sözü edilen durum için rasyonel bir bulgu olarak değerlendirilmektedir. Bu durumun yanı sıra, eğitime katılımındaki artış ve eğitim süresinin yükselmesi, kadınların eğitime katılımlarının artması, evlilik ve ebeveyn olma yaş oranlarının yükselmesi gibi etmenler, beliren yetişkinlik döneminin Türkiye'de de var olduğunu göstermektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Her ülkede hatta her kültürde farklı uzunluklarının olduğu düşünülen bu dönemin Türkiye'de 19-26 yaş aralığını kapsadığı ifade edilmektedir. Beliren yetişkinlik döneminin sınırlarının tam olarak belirlenememekte, ergenlik ile yetişkinlik arasında bir ara dönem olarak el alınmaktadır (Atak, 2005).

Beliren yetişkinlik döneminin temel özellikleri incelendiği zaman; Arnett (2000) sözü edilen dönemi, kimlik keşifleri için bireylerin dünyaya bakış açılarını gözden geçirdikleri, aşk ve iş yaşamı içerisinde yeni keşifler yaptığı, kendisini yeniden inşa ettiği bir dönem olarak ifade etmektedir. Beliren yetişkinlik dönemini açıklamak için beş özellik kullanılmaktadır (Arnett, 2004). Bu özellikler aşağıda maddeler halinde açıklanmaktadır:

1. Ergenlik dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında geçiş dönemi olarak ifade edilmektedir. İki dönemin de özelliklerini üzerinde barındırsa da ikisi ile

tanımlanması mümkün olmamaktadır. Bireyler bu dönemde ergenlik döneminin kısıtlamaları ile yetişkinlik döneminin sorumlulukları arasında sıkışmıştır. Bu dönem ergen olmak için fazla geç, yetişkin olmak için fazla erken bir dönem olarak ifade edilmektedir (Arnett, 2004).

2. Belirsizlikler ve kararsızlıklar çağı olarak nitelendirilmektedir. Bu durumun temel sebebi, bireylerin farklı yolları deneyerek kendisine en uygun olan yolu bulmaya çalışmasıdır. Bireyler, bu dönemde yaşadıkları deneyimlerden sıkılsa da yetişkinlik dönemine geçildiği zaman bu deneyimler birer dayanak noktası olarak değerlendirilebilmektedir. Bu nedenle, belirsizlik dönemi içerisinde keşifler ve belirsizlikler sürekli yaşanmaktadır (Arnett vd., 2014).
3. Yaşamda bireylerin en yoğun şekilde kendilerine odaklandıkları yaş olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenlik dönemi içerisinde ebeveynlerin kontrolü altında bulunan bireyler, ilerleyen yaşlarında ise yetişkinlik yaşamının sorumlulukları ile eşlerine ve çocuklarına odaklanmaya çalışmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi içerisindeki birey, kısmi olsa da ebeveynlerinin kontrolünden çıkmış ancak henüz evlilik ve çocuk sahibi olmak gibi sorumlulukları üzerine almamıştır. Bireyler bu dönemde, kendi hayatının sorumlulukları ve kararları ile oldukça meşgul olmaktadır. Bu dönem, bireylerin kendi yaşamlarına ait olan sorumlulukları almaya başladığı ve temel görevleri yerine getirmeye başladıkları dönem olarak da ifade edilmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).
4. Bireylerin kendi kimliklerini bulmak için araştırma yaptıkları bu dönemde özellikle iş ve aşk hayatı içerisinde farklı yolları denediği bir dönem olarak kabul edilmektedir. Süreç içerisinde birey kim olduğunu, hayattan ne gibi beklentilerinin olduğunu yavaş yavaş anlamaya başlamakta ve kendi hayatını nasıl geçirmek istediği ile ilgili fikir sahibi olmaktadır. Bu süreçteki bireyler, yarı bağımsızdırlar, tam olarak bir yetişkin olamamışlar ancak anne-babalarına bağımlılıklarını bırakmışlardır. Kimlik karmaşası, ergenlik döneminin bir özelliği olarak ifade edilse de beliren yetişkinlik dönemi içerisinde de devam etmektedir. Bireyler kimliklerini bu dönemde kazanmaktadır. Diğer yandan beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, çalışacakları meslek sahasını keşfetmek istemektedir. Başka bir ifade ile bireyler bu dönemde yetişkinlik sorumluluklarını parça parça üstlenmeye başlamaktadır (Arnett, 2004).
5. Umutların yeşerdiği, yaşam içerisinde insanların dönüşüm adına imkanlara sahip oldukları bir dönem olarak ifade edilmektedir. Aşk her ne kadar ergenlik

döneminde başlayan bir duygu durumu olsa da bu dönem içerisinde çok daha fazla ön plana çıkmaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde önemli olan ise hayatının geri kalanında nasıl bir yol arkadaşı istediği, birlikte olduğu bireyin bu özelliklere sahip olup olmadığı olarak değerlendirilmektedir. Bu dönem içerisindeki aşk duygusu sadece haz ve tatmin değil aynı zamanda hayal kırıklıklarını da içermektedir. Ancak bu dönemde yaşanan hayal kırıklıkları, birey için yol gösterici olmaktadır. Bireyler, beliren yetişkinlik dönemi içerisinde nasıl bir insanla birlikte olmak istediğine karar vermektedir (Arnett vd., 2014).

1.1.2. Arada Kalmışlık Dönemi, Gelişimsel Açıdan Yeniden Adlandırma

Ergenlik dönemi, bireylerin buluş çağına ermesi ile birlikte davranışsal, fiziksel ve psikolojik açıdan değişimlerin yaşandığı bir dönemi ifade etmektedir (Davis ve Davis, 1989). Ergenlik dönemi, çocukluk ile yetişkinlik arasında değerlendirilen bir evre olarak ele alınmaktadır (Schlegel ve Barry, 1991). Biyolojik değişimler ergenlik sürecine girildiğini göstermektedir. Bu dönemin bitişini belirleyen unsurlar ise biyolojik değil kültürel unsurlar olarak değerlendirilmektedir (Arnett ve Taber, 1994).

Beliren yetişkinler, istikrarlı ve uzun süreli bir işe sahip olmamaları ya da evli ve çocuk sahibi olmamaları açısından ergenlik dönemindeki bireyler ile benzerlik göstermektedir. Ancak benzerliklere rağmen, beliren yetişkinlerin ebeveyn bağımlılıkları ergenlere göre çok daha azdır. Arnett'a (2000) göre bireylerin kimlikleri ergenlik döneminde oluşmaya başlamaktadır. Ancak asıl şeklini beliren yetişkinlik döneminde almaktadır. Bu açıdan bakıldığı zaman sözü edilen bu iki grup aynı grup değildir. Ergenlik dönemi evrensel olarak her bireyde gözlemlenen bir yaşam dönemi iken, beliren yetişkinlik dönemi, evrensel bir nitelik taşımamaktadır.

Beliren yetişkinlik döneminde bireylerin ergenlere kıyasla hem fiziksel hem de psikososyal açıdan çok daha olgun oldukları ifade edilmektedir. Bu durum ailelerinden çok daha bağımsız bir durumda olmalarına olanak sağlayabileceği düşünülmektedir. Örnek vermek gerekirse, beliren yetişkinlik dönemindeki birey, ailesinden ayrı bir evde yaşayabilmekte ya da ailesi ile birlikte yaşıyor olsa bile daha özgür bir konumda olabilmektedir (Arnett, 1998).

Bireyler, bu dönemde, ergenlik sürecinde olmamakla birlikte, yetişkin statüsüne henüz erişmemiş bir konumda buldukları düşünülebilir. Daha ziyade kültürün

beklentileri çerçevesinde kendileri içerisinde var olan kapasite, karakter ve beceri geliştirme süreci içerisindeyler (Arnett, 1998). Piage (1958), ergenlik olgusunun sonuna gelmesi ile birlikte formal işlemlerin kullanımlarının geliştiğini öne sürmektedir (Inhelder ve Piaget, 1958). Onlu yaşların sonlarına gelmiş olan bireyler, kendilerini yetişkin olarak görüp göremedikleri sorularına karşılık farklılık gösteren cevaplar vermişlerdir. Bunun yanı sıra 20’li yaşların sonuna, 30’lu yaşların başlarına gelmiş olan bireylerin büyük bir kısmının kendilerini yetişkin olarak tanımlandıkları gözlemlenmektedir. Bu sebep ile Arnett (2014) 18-29 yaş aralığında bulunan bireylerin ne ergen ne de yetişkin olmadıklarını ifade etmektedir. Bu sebeple yeni bir tanım ve kavramsallaştırılma yoluna gidilmiş ve sözü edilen dönemi “beliren yetişkinlik” olarak tanımlamıştır.

Arnett (2000)’e göre yaş olgusu temel bir kıstas olarak değerlendirilmemekle birlikte temel eğitimin bittiği, pek çok kişinin evini terk ettiği ve sıklıkla 18 yaş ile başlayan dönem, beliren yetişkinliğinin başlangıcı olarak ele alınmaktadır. Arnett (2014), bu dönem için bazı durumlarda 18-25 yaş arasını, bazı durumlarda sonunun değişken olmasından kaynaklı olarak 18-29 yaş arasını bir kıstas olarak kullanmıştır. Her bireyin yetişkinliklerine geçiş hızı öznel bir durum olarak değerlendirilebilir. Bireylerin girmiş oldukları keşif süreçlerinin ve sürelerinin benzerlik göstermediğini söylemek mümkündür. Ancak temel olarak sürecin tamamlanması 20’li yaşların sonuna denk gelmektedir.

1.1.3. Literatürdeki Diğer Benzer Kavramlardan Ayrılma Süreci

Literatüre bakıldığında kendilerini yetişkin olarak değerlendirmeyen, ergenlik ve yetişkinlik arasında bulunan bu gruba Keniston (1970) “gençlik” adını vermektedir (Keniston, 1970). Endüstrileşmenin yaşanması ile birlikte çok daha yüksek tecrübe ve bilgi gerektiren işler adına uzmanlaşmaya ve eğitime ihtiyaç duyulmaktadır (Keniston, 1962). Bu çerçevede ilkökul eğitimi ile edinilen bilgiler yetersiz kalmaktadır. Daha sonra postendüstriyel ve postmodern olarak değerlendirilen şekiller içerisinde yeni bir döneme giriş yapılmaktadır (Keniston, 1970).

Sosyo-ekonomik seviyesi çok daha yüksek ve eğitim sistemlerindeki oranın artmış olduğu bu dönem içerisinde “gençlik sorunları, sorunlu gençlik” gibi birtakım hususların gündeme gelmeye başladığı gözlemlenmektedir (Keniston, 1975). Gençler toplumun belirlemiş oldukları etiketlerle ve kavramlarla gerçek benliklerinin arasında

bir çatışma yaşamakta ve kendilerinin sahip oldukları benlik çerçevesinde toplumların beklentileri arasında dengeyi sağlayabilmek adına çalışmakta oldukları düşünülebilir. Bu dönem, yabancılık çekme, gerçeklikten uzaklaşma, absürtlük, tecrit ve dünyadan kopuk hissetmenin en yoğun bir şekilde gözlemlendiği dönem olarak karşımıza çıkabilmektedir (Keniston, 1970).

Genç yetişkinlik kavramı 18-40 yaş arasındaki bireyleri ifade etmek adına kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Levinson, 1986). Arnett'e (2000) göre sözü edilen dönem için genç yetişkinlik kavramlarının kullanılması başlıca iki sebepten kaynaklı olarak uygun görülmektedir. Bunların ilki, genç yetişkinlik terimi bireylerin yetişkinlik statüsüne geçtiğini vurgulamaktadır. Ancak bireyler yetişkin olduklarına ilişkin ölçütleri yerine getiremedikleri gibi öznel bir şekilde değerlendirilecek şekilde yetişkinlik hissiyatına sahip olmamaktadır (Arnett, 2014). Genç yetişkinlik kavramının 30'lu yaşlar adına daha uygun olduğunu ifade etmektedir. Bu durumun temel nedeni 30'lu yaşlarındaki kişilerin büyük bir kısmı iş ve eş seçimlerini tamamlamaktadır. Oysa 18-25 yaş arasındaki çoğu kişinin eğitim sürecine devam eden bekarlardan meydana geldiği görülmektedir. Bu bağlamda, genç yetişkinlik ve beliren yetişkinlik farklı dönemler olarak değerlendirilmektedir. Frank ve diğerleri (1988) geç ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri içerisinde yaşanan ayrılma ve birleşme süreçleri üzerine yaptıkları çalışmada özerkliğe ve ilişkili olabilme kavramlarına özellikle vurgu yapmaktadır.

1.1.4. Beliren Yetişkinliğin Tarihsel Gelişimi

Teknoloji devrimi, kadın hareketi, cinsel devrim ve gençlik hareketi; beliren yetişkinlik için önemli devrimler olarak değerlendirilmektedir. Teknolojik devrim aracılığı ile imalat gerektiren işlerin büyük bir kısmı teknoloji aracılığı ile yapılmaya başlanması akabinde iş sahası işletme, sigorta, finans ve sağlık gibi hizmet ekonomilerinde ilerleme yaşanmıştır (Arnett, 2014). Endüstrileşme süreci, meslekler açısından uzmanlaşabilmeyi gerekli kılması ile eğitim ve öğretim süreçlerinin uzaması, ebeveyn ve evlilik yaşının daha sonraki süreçlere aktarılmasına sebep olabilmektedir. Ayrıca, yine Arnett'a (2000) göre teknolojik değişimler ile birlikte doğum kontrol sistemlerinin kullanılması cinsel devrimin önünü açmıştır. Dolayısı ile bireyler, düzenli bir şekilde devam ettikleri cinsel birliktelikleri için bir evlilik kurumuna ihtiyaç duymamaya başlamıştır. Yepyeni bir gelişim döneminin ortaya

çıkmasının temel sebeplerinden biri de demografik değişimler olarak değerlendirilmektedir.

Kadın hareketinin yaşanması ile kadınlardaki sosyal baskılarının hafiflemesi ile evlilik ve anne olabilmek konularındaki baskılarının kalkması, kadınların iş dünyasında daha fazla yer alabilmelerine olanak sağladığı düşünülebilir. Gençlik hareketinin yaşanması ile birlikte yetişkinlik rollerine “evet ancak şimdi değil” şeklinde bir değerlendirme başlamıştır (Arnett, 2014).

Aynı zamanda yaş ya da yaşam evresi değerlendirilmesi ile yetişkinlik dönemlerinin tahmin edilebilmesinin hatalara sebebiyet verebilmelerine yönelik araştırmalar da yürütülmüştür (Feldman vd., 1981). Arnett (1997), 18-23 ve 21-28 yaş arası bireyler arasında yaptığı çalışmalarında yetişkinliklere geçiş adına gerekli olan özellikler üzerinde durmaktadır. Eğitimi bitirme, işe giriş, ebeveynlik ve evlilik gibi roller arası geçişten ziyade “eylemlerin sonuçlarının, sorumluluklarının kabulünün sağlanması”, “ebeveynlerden ya da diğer pek çok etkilerden bağımsız olarak kendi inanç ve değerleri çerçevesinde karar verebilme” ve “ebeveynler ile eşit olarak bir ilişkinin yaratılması” gibi çok daha bireysel temaların ortaya çıktığı gözlemlenmektedir.

Arnett (2001), erken ergenlikten orta yaşa kadar olan bireylerin büyük bir kısmının yetişkinliğe geçmesi için benzer kriterlerin geçerli olduğunu ifade etmektedir. Bireylerin ekonomik açıdan bağımsız olması, duygusal ve bilişsel olarak bireylerin kendi kendilerine yetebilmesi, davranışsal olarak öz kontrolün sağlanması, sorumluluklarının kabul edilmesi ve bağımsız kararların verilebilmesi; yetişkinliğe geçiş aşamasını belirleyen özelliklerin başında değerlendirilmektedir (Arnett, 1998).

1.1.5. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik Sağlığı

Robbins ve Wilner (2001) bireylerin yetişkinlik dünyasına girdikleri süreçte, zorlanmaları sebebiyle, sözü edilen dönemde bireylerin “çeyrek yaşam krizi” yaşadıklarını öne sürmektedir.

Dört yıllık üniversite eğitiminden henüz mezun olmayan bireylerin stres seviyelerinin yüksek olduğunu ifade eden S. F. Hamilton ve M. A. Hamilton (2006), bu durumun yanı sıra bireylerin iyi bir eğitim almaları akabinde yüksek beklentilerle

girmiş oldukları iş piyasası içerisinde büyük hayal kırıklıkları yaşayabildiklerini de ifade etmektedir.

Bu kapsamda Galambos, Barker ve Krahn'ın (2006) yaptığı araştırma içerisinde belirlenen dönemde depresif belirtiler ve dışa vurulan öfkenin azaldığı gözlemlenirken benlik saygısında artışlar yaşandığı görülmüştür. Bunun yanı sıra uzun süreli bir iş bulabilmenin oldukça önemli olduğu bu dönemde iş bulamayan kişilerin depresif düzeylerinde artış olduğu, benlik saygılarının da düşüşe geçtiği ortaya koyulmaktadır. Sözü edilen bu dönemdeki bireylerin almış oldukları sosyal destek ve yapılan evlilikler psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir (Galambos vd., 2006).

Dubas ve Peterson (1996), 21 yaşındaki bireylere yönelik yaptığı araştırmasında ebeveynlerden uzakta bulunmanın kişilerin ayrılma ve özerk olma durumlarına katkıda bulduklarını ortaya koymuştur. Benzer bir şekilde ergenlik döneminde düşük seviyede özerklik gösteren bireylerin orta ile yüksek düzeyde özerklik sergileyen bireylere göre strese çok daha az direnç sahibi oldukları gözlemlenmektedir (O'Connor vd., 1996). Bir başka çalışmada ise kendi benliklerine yüksek seviyede saygı duyan bireylerin, sahip oldukları benlik değerlerini, olumlu bir şekilde değerlendirdiklerini göstermektedir (Rouault vd., 2021).

1.1.6. Dünyada Beliren Yetişkinlik Dönemi

Sanayi öncesi dönemde yaşayan toplumlarda evlilikler daha çok sosyal ve politik çerçevede ilerlediği görülmektedir. Schlegel ve Barry (1991) tarafından yapılan çalışmada toplumların sadece %18'lik kısmında erkeklerin kendi seçimlerini yapabildikleri gözlemlenmektedir. Örneğin, Fas'da evlilik kavramının geleneksel olarak çiftlerin ailesi tarafından belirlenmesi gerekmektedir (Davis ve Davis, 1989).

Ergenlik ve yetişkinlik sürecinin sınırları gelişmiş olan ve gelişmemiş olan toplumlar içerisinde farklılaşabilmektedir. Batılı olmayan toplumlarda evlilik ile birlikte yetişkinliğe geçildiği düşünülürken batılı toplumlar içerisinde yetişkinliğe geçiş aşamasında bireysellik olgusu ele alınmaktadır (Arnett ve Taber, 1994). Arnett (1998)'e göre belirlenen yetişkinlik daha fazla sanayileşmiş toplumlar içerisinde gözlemlenmektedir. Arnett (2003), Amerika'daki azınlık gruplar ile yapılmış olan çalışmalarda Afrikalı olan Amerikalılar, Asya ve Latin asıllı Amerikalı ergenlerin yetişkinliğe geçiş süreçleri çerçevesinde eylemlerinin getirdiği sonuçların sorumluluğunu alma, kişisel değerlere ve inançlara göre karar verme, mali ve sosyal

açından anne babalarından bağımsız olmanın ortak özellikleri olduğunu ifade etmektedir. Buna karşılık, farklılaşan durumların da yaşandığı gözlemlenmektedir. Örnek olarak azınlık gruplarının diğerlerine yönelik yükümlülük getiren bazı farklı yetişkin statülerine sahip oldukları gözlemlenmektedir.

Arjantin’de yapılan çalışmada 25-27 yaş arasında olan bireylerin evlilik ve ebeveynlik durumlarını erteledikleri, eğitime ayrılmış olan sürenin uzatıldığı gözlemlenmektedir. Başka bir ifade ile bireylerin, beliren yetişkinlik dönemlerini yaşadıkları gözlemlenmektedir (Facio ve Micocci, 2003). İsrail’de yürütülen araştırmalarda, içsel psikolojik özelliklerin yetişkinlik seviyesine geçiş adına önemli olduğunu ifade eden 20-24 yaş arası belirli bir kesimin olduğu görülmektedir (Mayseless ve Scharf, 2003). Başka bir örnekte, Meksika ve İspanyol asıllı gençlerin ya da Çek Cumhuriyeti’nde yaşayan gençlerin bu dönemi yaşadığı gözlemlenmektedir (Macek vd., 2007). Çin’de yapılan araştırmalarda, bireylerin 20’li yaşlarla birlikte yetişkinlik adına gerekli olan niteliklere sahip oldukları ve bunu öznel olarak hissetmelerine rağmen yetişkinler ile benzer inanç ve değerleri ele almadıkları gözlemlenmektedir (Nelson vd., 2004). Latin Amerika’da da benzer şekilde, ekonomik olarak güçlü olan, kentsel alanlarda yaşayan ve gelişmiş olan ülkelerden gelen kişilerde beliren yetişkinlik döneminin etkileri izlenebilmektedir (Galambos ve Martinez, 2007).

1.1.7. Türkiye’de Beliren Yetişkinlik

Türkiye için genç nüfusun oldukça önemli olduğunu söylemek mümkün olabilmektedir. Sosyal, ekonomik, politik ve eğitim açısından pek çok dönüşümün ve değişimlerin yaşandığı ülkemizde özellikle kentsel alanlarda Batılı yaşam tarzlarının hâkim olduğu gözlemlenmektedir. Doğan ve Cebioğlu (2011); kent nüfusunda yaşanan artış, ihtiyaç duyulan uzmanlık alanları arasında gerekli olan eğitim süresinin uzaması, artan eğitim süresi ile birlikte evlenme ve çocuk sahibi olmanın yaşının daha da ileriki zamanlara taşınması gibi değişimlerin ortaya çıkması, beliren yetişkinliğin Türkiye’de de gözlemlenebileceğinin göstergesi olabileceğini ifade etmiştir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Türkiye’de kentsel alanlar içerisinde Amerika’da ve Batıda meydana gelmiş olan değişimlerin benzerlerini görebilmek mümkündür (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Dolayısıyla ile bireyselleşme olgusunun baskın olduğu, gelişim gösteren kentsel alanlarda

bu dönemin varlığından bahsedilmektedir (Atak ve Çok, 2010). Özellikle kentsel alanlarda Batılı yaşam tarzının benimsenmesinden kaynaklı olarak yetişkinliğe geçiş ölçütleri kırsal kesimlerinden farklılaşmaktadır (Çok ve Atak, 2015).

Kentsel alanlar içerisinde Batılı yaşam tarzlarının benimsenmesine rağmen kırsal yaşam alanlarından kente doğru göç etmiş bireylerde sözü edilen dönemin sık yaşanmadığı söylenebilmektedir. (Çok ve Atak, 2015).

1.1.8. Beliren Yetişkinlik Özellikleri

İnsanların gelişim dönemleri arasında yerini almış olan beliren yetişkinlik döneminin, her gelişim döneminde olduğu gibi kendisine özgü bazı özelliklere sahip olduğu değerlendirilebilir. Arnett (2004) beliren yetişkinlik döneminin beş ayırt edici özelliğinin olduğunu ifade etmiştir. Bu özellikler şunlardır:

- Beliren yetişkinlik döneminde bireyler iş ve aşk gibi alanlarda bir kimlik arayışı içerisinde.
- Beliren yetişkinlik dönemini içerisindeki bireyler bir değişkenlik sürecinden geçmektedir. Bu nedenle bu dönem istikrarsız bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır.
- Bireyler, beliren yetişkinlik döneminde yoğun olarak kendisine odaklanmaktadır.
- Beliren yetişkinlik dönemi adı verilen süreç ergenlik ile yetişkinlik arasında bir geçiş süreci olarak değerlendirilmektedir.
- Beliren yetişkinlik dönemi içerisinde bireyler sürekli olarak yeni fırsatlar ile karşı karşıyadır.

1.1.8.1. Beliren Yetişkinlik Döneminde Kimlik Arayışı

Beliren yetişkinlik dönemi içerisindeki bireylerin dünya görüşü, aşk ve iş başlığı altındaki üç temel alanda sürekli bir keşif halinde olduğu söylenebilir. Bu dönem içerisinde bireyler yaşadıkları yakın ilişkiler içerisinde nasıl bir birey olduklarını, nasıl biriyle birlikte olması gerektiğini sürekli sorgulamaktadır (Arnett, 2004). Sözü edilen soruların sorulduğu süreçte bireyler aşk ve iş alanları içerisinde yeni deneyimler yaşarken kendisine en uygun seçenekleri sürekli olarak araştırmaktadır (Arnett, 2000).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere, yakın ilişkiler kurmak çerçevesinden bakıldığı zaman ise bu dönemdeki bireylerin ergenlere kıyasla daha derin ilişkiler

kurabildiği görülmektedir (Yüzbaşı, 2012). Bu durumun yanı sıra yürütülen çalışmalara göre, üniversite mezunu insanların yaşamları boyunca girdikleri “flört” ilişkilerinde artışlar yaşanmaktadır (Morgan vd., 2001). Birbirinden farklı deneyimler yaşayabilmenin mümkün olması ile bireylerin bu süreçte kendilerini daha iyi tanımalarına dair olanaklarının arttığı söylenebilir. Bir başka açıdan ise buldukları ortamlar ve tanıdıkları bireyler, beliren yetişkinlerin dünya görüşlerini de etkilemektedir (Atak, 2005).

1.1.8.2. Beliren Yetişkinlik Döneminde İstikrarsızlık

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bu süreçte kendilerini keşfettikleri gözlemlenmektedir. Sözü edilen keşif süreci değişikliklere uğrayabilmektedir. Arnett (2007) istikrarsızlık olgusunu, beliren yetişkinlik döneminin bir kuralı olarak değerlendirmektedir. Sözü edilen dönem içerisinde bireylerin kendilerini tanıyabilme sürecinde pek çok rota belirledikleri ve rotalarını sürekli olarak gözden geçirdiklerini, gerekli olduğunu düşündükleri zamanlarda da değiştirdiklerini ifade etmektedir. Yürütülen bir çalışma içerisinde, 20’li yaşlardaki bireylerin, diğer yaş grubundaki bireylere göre çok daha fazla iş değiştirdiği ortaya konmuştur (Hamilton ve Hamilton, 2006). Beliren yetişkinlik sürecinde olan bireylerin sadece iş hayatlarında değil, yakın ilişkileri ve farklı yerlere taşınma konusunda da farklılıklara gittikleri gözlemlenmektedir (Yüzbaşı, 2012).

1.1.8.3. Beliren Yetişkinlik Döneminde Kendine Odaklanma

Bireyler, ergenlik dönemlerinde kendilerine destek olabilecek aile bireyleri ile bir arada yaşamaktadır. Yetişkin grubu insanların yaşam sınırları içerisinde; süreklilik, eş, çocuklar, başarı, bu sürecin sağlıklı işleyebilmesi için istikrarlı bir iş yer almaktadır (Atak, 2005). Bu bilgilerden yola çıkarak, ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki bireylerin etrafında bir sınır olduğu düşünülebilmektedir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kendi yaşamlarını yönetebilmek adına kararların büyük bir kısmını tek başlarına vermeye çalışmaları, bu bireylerin bencil gibi görülmesine sebep olurken aslında oldukça sağlıklı bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Yüzbaşı, 2012).

1.1.8.4. Geçiş Süreci

Beliren yetişkinlik dönemi içerisindeki bireyler değişkenlikler yaşamakta ve sürekli olarak bir arayış içerisinde olabilmektedirler. Bireylerin bu dönemde yetişkin

gruplarına ait olan sorumlulukları tam olarak üzerine almadıklarını söylemek de mümkün olabilmektedir. Örneğin, Meksikalı ve İspanyol asıllı bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada, bireylerin ergenlik dönemlerinin bitmesinin ardından yetişkinlik süreci çerçevesinde bazı şüphelerinin olduğunu ortaya çıkmıştır (Arias ve Hernandez, 2007). Bu çerçevede, beliren yetişkinlik döneminin, ergenlik dönemi ile genç yetişkinlik dönemi arasında bir geçiş süreci olduğu kabul edilebilmektedir. Bireylerin yetişkin olarak kabul edilebilmesi adına gerekli kriterler; davranışlarının sorumluluklarını kabul etmek, karar aşamasında bağımsız olmak ve ekonomik özgürlük elde etmek şeklinde sıralanabilmektedir (Nelson, 2009). Yürütülen bir çalışmada beliren yetişkinlik sürecinin arada kalınan bir süreç olarak değerlendirilmesinin, bireylerin yetişkinlik döneminin kriterlerini zaman içerisinde elde etmesinden kaynaklandığı ifade edilmektedir (Nelson, 2009).

1.1.8.5. Fırsatlar Dönemi

Beliren yetişkinlik dönemi içerisindeki bireylerin yaşamlarında henüz pek çok şeyin kesinleşmediği gözlemlenmektedir. Bu dönemdeki bireyler için yaşamın her alanında keşfedilmemiş durumlar ve olasılıklar bulunmaktadır (Eroğlu, 2020). Bu nedenle bireylerin bu dönemde sağlıklı bir ilişki, düzeli bir sosyal hayat ve başarılı bir iş gibi yüksek beklenti içerisinde oldukları gözlemlenmektedir (Atak ve Çok, 2010). Bu dönem içerisindeki bireyler diğer yaşam dönemlerinden çok daha fazla değişimler ve fırsatlar yakalayabilmektedir (Atak, 2005). Başarısız bir ilişki deneyimi ve iş süreci gibi deneyimler yaşamış olsa bir bireyler, yeni fırsatlara yönelik umut beslemeye devam etmektedir (Ergin, 2015).

1.1.9. Beliren Yetişkinlikte Büyüme Korkusu

Beliren yetişkinlik dönemi içerisinde bireylerin başka bireylere bağımlı olmadan kendi başlarına yaşama biçimine henüz kendilerini hazırlayamadıkları, duygusal anlamda yaşadıkları ilişkilerini uzun vadede devam ettiremedikleri, çalışma ortamlarında ve bireysel ilişkilerinin sürdürülmesinde zorlandıkları gözlemlenmektedir (Ateş ve Özden, 2020). Beliren yetişkinlik dönemi tanımlansa bile bireylerin kendilerini henüz yetişkin olarak değerlendirmemesi ve gereken sorumlulukları üzerlerine almakta zorluklar çekmesi, büyüme korkusu kavramının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Özgüngör, 2009).

Büyüme korkusu kavramı çerçevesinde yürütülen literatür çalışmaları detaylı bir şekilde incelendiği zaman, büyüme korkusunun özelliklerinin daha önceki dönemlerde farklı kavramlar kullanılarak açıklanmaya çalışıldığı gözlemlenmektedir. Kiley (1983) tarafından ele alınan Peter Pan Sendromu, Jungian psikolojide 1940'lı yıllarda öne sürülmüş olan Puer ve Puella Sendromu ve Dowling (2021) yılında ortaya atılan Sindirella kompleksi, büyüme korkusu olgusunun ortaya çıkmasını sağlayan önemli çalışmalar arasında değerlendirilmektedir.

1.2. Romantik İlişki

Bu başlık altında “romantik ilişki” konusu detaylı bir şekilde incelenmektedir.

1.2.1. Romantik İlişki Kavramı

Aristoteles (2014) insanı sosyal bir varlık olarak değerlendirmektedir (Aristoteles, 2014). Bu nedenle insanın hayatı boyunca sosyal ilişkiler içerisinde varlığını devam ettirme ihtiyacı gözlenmektedir. Sözü edilen gereksinimin, insanlara tek başlarına yaşamamak karşılığında başka insanlara ve sosyal gruplara karşı sorumluluklar yüklediği söylenebilir. Sosyal ilişkilerin beraberinde gelen sorumluluklar arasında iletişim halinde olma, arkadaş edinme, bağlanma, yakın ilişkiler içerisine girme, sosyalleşme, aile kurma gibi sorumluluklar sayılabilir. İnsanların romantik ilişkiler sağlama gereksinimlerinin başında karşı cinsle iletişim kurma gelmektedir (Karataş, 2008). Romantik ilişkiler, bireylerin arkadaşları ve ailelerinden ayrı olarak, sadece bir birey ile ilgilenmesi ve özel ilişkiler kurması gereken bir ilişki şekli olarak kabul edilmektedir (Reis ve Sprecher, 2009).

Romantik ilişki kavramı toplum içerisinde “aşk” olarak ifade edilmekle birlikte bu kavram farklı nitelikleri de barındırmaktadır. Fonksiyonel ve sağlıklı şekilde ilerleyen bir romantik ilişki, insanların toplum içerisinde daha iyi oluş ile yaşamlarının devam etmesine de etki sağlamaktadır (Kalkan vd., 2015). Romantik ilişkileri açıklamak adına pek çok farklı tanım kullanılmıştır; tutku, hoşlanma, sevgi, şehvet, aşk gibi kelimeler bu tanımlarda yer almaktadır (Kalkan vd., 2015). Romantik ilişki kavramı, bireylerin hayatlarını daha da etkileyici ve insanların hayatlarını daha sağlıklı hale getirmekte olan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Atak ve Taştan, 2012).

Romantik ilişkilerin, bireylerin psikososyal gelişim süreçlerinde önemli görevleri bulunmaktadır. Bu konu özelinde yürütülen çalışmalarda, romantik ilişkilerde öz saygı, ait olma duygusu, sosyal statü, romantik benlik algısının

öneminden bahsedilmektedir. Yapılan araştırmaların bir kısmında ise karmaşık bir ruh hali, depresyon ve anti sosyal davranışların altı çizilmektedir (Simon vd., 2008).

Sağlıklı bir şekilde süren romantik ilişki yaşayabilmek insanlara yüksek bir benlik algısı ve özgüven sağlamak adına bir kaynak niteliği taşıyabilmektedir. Bu durum aynı zamanda bireylerin duygusal açıdan olgunlaşabilmelerini sağlamakta, insanların toplum içerisinde daha özgüvenli bir şekilde hayatlarına devam etmelerine yardımcı olmaktadır (Pines, 2010).

İlişki içerisinde olan her insan için, hatta ilişkinin iki tarafı için romantik ilişki farklı anlamlar taşıyabilmektedir. Romantik ilişkiler aynı zamanda bireylerin sosyal ilişkilerinin özel bir bölümü olarak değerlendirilebilmektedir. İlişkinin romantik ilişki olarak değerlendirilebilmesi için bazı temel özelliklere ihtiyaç duyulmaktadır. Sözü edilen temel özelliklerin başında ilişkinin karşılıklı olması gelmektedir. Collins (2003)'in ifadelerine göre karşılıklı olmak, romantik ilişkilerin karşılıklı kabule ve beraberce alınan kararların olması ile tanımlanmaktadır. Romantik ilişkilerdeki karşılıklılık onaylama ve açıklama gibi kararların karşılıklı olarak alınması, alışveriş gibi en temel ve basit eylemlerin bile karşılıklı şekilde yürütülmesi ve ilişkinin her iki partner tarafından en basit hali ile kabul edilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Carlson ve Rose, 2007). Bir romantik ilişkinin diğer önemli özelliği ise bağlılık olarak görülebilir. Bireylerin romantik bir ilişkiyi sürdürebilmesine yönelik istekliliği tanımlamakta olan bağlılık olgusu saygı, destek, kabul, ilişkinin uzunluğu, rutin eylemler, duygusal bağlılık, güven ve sadakat gibi ifadelerden doğrudan etkilenmektedir (Marston vd., 1998).

1.2.2 Romantik İlişkileri Başlatma

King ve Christensen (1983), tarafından yürütölen bir çalışmada üniversite öğrencisi çiftler incelenmiştir. Yürütölen çalışma sonucunda romantik ilişkilerin gelişiminde birtakım aşamaların bulunduğu gözlemlenmiştir. İlk önce iki partner arasında meydana gelen çekimden bahsedilmektedir. Bu sayede iki kişi arasında etkileşim artmaktadır. Sürecin devamında, partnerlerin sosyal çevreleri, onları bir çift olarak değerlendirmeye başlamaktadır. Üçüncü aşamada partnerler aşklarını ifade etmeye başlamaktadır. Bu süreç içerisinde partnerlerin bir başka kişiye yönelmekten özellikle kaçınmaları gerekmektedir. Üçüncü aşama itibari ile ilişki içerisindeki sosyal yatırımlar artmaktadır. Dördüncü olarak partnerlerin, ilişkinin geleceği hakkında

kararlar almaya başladıkları gözlemlenmektedir. Bu süreçte karşılıklı bağlılık azami şekilde artmaktadır. Son aşamada ise bireyler, maddi ve manevi kaynaklarını birlikte yapılması planlanan faaliyetler için birlikte koordine etmeye başlamaktadır.

Bu sürecin sağlıklı ilerlemesi, ilişkinin gerçek anlamda gelişeceğini göstermekte olduğu düşünülebilir. Bireylerin birbirlerinden haberdar oldukları zaman, ilk defa karşı karşıya geldiklerinde ya da bir dizi seri karşılaşmanın ardından bireylerin birbirleri ile aralarında çekim olduğunu hissetmeye başladıkları gözlemlenmektedir. Romantik ilişkiler taraflardan birinin ilk adımı atması ile başlamaktadır. İlişkide adım atmaya planlayan kişinin, ilişki kurmak istediği kişiye hissettiklerini en sağlıklı bir şekilde ileterek, karşısındakini etkilemesi gerekmektedir (Regan, 2011).

Regan'a (2011) göre ilişkilerin başlaması sürecinde yer alan flörtleşme, romantik bir ilişkinin başlayacağını ilk belirtisi olarak kendisini göstermektedir. Flörtleşme süreci ortak beklentiler çerçevesinde pek çok davranışın ve bu davranışların zamanlamasına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Üniversite öğrencileri ile flört davranışlarına yönelik yürütülen bir çalışma içerisinde sıklıkla ifade edilmekte olan flört davranışları arasında, girilen göz temasını uzatma, karşılıklı gülümseme, dikkatli bir şekilde bakmaya devam etme olarak üç farklı davranış şekli öne çıkmaktadır (Egland vd., 1996). Erkeklerin belirli bir yaş grubu içerisinde romantik iletişim aşmalarını başarılı bir şekilde başlatmaları durumunda kadınların pek çok sayıda sözsüz flört davranışına başladığını gözlemlenmektedir (Regan, 2011).

Romantik ilişkilerin başlangıç aşamasında meydana gelen sözsüz davranışların dışında bireylerin ilişki başlatma girişimlerinde buldukları bir diğer mecra ise sosyal medya uygulamaları ve sanal ortamlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyler girdikleri etkileşimlerde istedikleri şekilde düzenlemeler yapabilmekte ve kişisel bilgilerini belirli bir sınır içerisinde sunmaktadır (Madden ve Lenhart, 2006). Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada sözü edilen grubun eş bulma da yüz yüze ipuçları olmadan da, internet ortamları üzerinden bir ilişkiyi başlatmayı tercih ettikleri gözlemlenmiştir (Don ve Sherman, 2002).

Romantik ilişkiler çerçevesinde yürütülen araştırmalar değerlendirildiği zaman, bireylerin ilişkinin başlatılmasında başvurdukları bazı stratejilerin bulunduğu ve birbirlerinden farklı yaklaşım tarzları kullandıkları gözlemlenmektedir. Sözü edilen

davranış tarzları ya da stratejiler sözle iletildiği gibi, sözlü olmayan davranışlar şeklinde de yürütülebilmektedir.

1.2.3 Romantik İlişkileri Sürdürme

Bireylerin yaşamları içerisinde bazı romantik ilişkilerinin çok kısa ömürlü olduğu, bazılarının ise çok daha uzun ömürlü olarak devam ettiği gözlemlenmektedir. Bu durumun temel nedeni sorgulandığı zaman, yaşanan romantik ilişkilerin bir kısmında bağlılık ve doyum duygusunun bazılarında ise anlaşmazlık ve kıskançlık durumlarının hâkim olduğunu görmek mümkündür.

Romantik ilişkinin sürdürülmesinde kastedilen temel, ilişkinin varlığının devam etmesi şeklinde açıklanmaktadır. Dindia ve Canary (1993), yaptıkları bir araştırmada, romantik ilişkinin sürdürülmesini, ilişkinin partnerleri tatmin etmesi ve bu sürecin devam etmesi şeklinde tanımlamışlardır. Romantik ilişkilerin tanımlanmaları içerisinde süre ve niteliğin ön plana çıktığı gözlemlenmektedir. Bazı araştırmacılara göre ilişki adı verilen süreç, başlangıç ve bitiş arasındaki süreç olarak tanımlanmaktadır (Canary ve Stafford, 1994).

Dainton (2003)'a göre ilişkinin devamlılığını sağlayan etmenler dört bağlam altında değerlendirilmektedir. Bu bağlamlar arasında ilişki sistemi, benlik, kültür ve toplumsal ağlar yer almaktadır. Ayrıca taraflar ilişki ile birlikte kendilerini de bir güven duygusunun etrafında hissetmekte olduğunu değerlendirmek ve sosyal ağlarda, aile ve arkadaş ortamlarında yaşanan ilişkinin desteklenmesi mümkündür. Ayrıca, ilişkinin sürdürüğü süreçte bireylerin sorumlulukları paylaştıkları gözlemlenmektedir (Canary ve Dainton, 2006).

Dindia (2000)'nın ifadelerine göre ilişkilerin bazıları bir strateji şeklinde başlamakta ancak zaman içerisinde rutine doğru yönelmektedir. Dianton ve Aylor (2002), ilişkilerin sürdürülmesi durumunu, ilişki rutinini bozan herhangi bir şeyin meydana gelmesine kadar devam eden bir rutin olarak değerlendirmektedirler. Bu süreç içerisinde bağlılık ve tatmin söz konusudur. Rutinin sürdürülmesinin tercih edildiği, belirsizliklerin başladığı durumlarda ise bazı stratejilere başvurulduğu aktarılmaktadır (Canary ve Dainton, 2006).

1.2.4. Romantik İlişkilerin Sonlandırılması

Conlan'a (2007) göre romantik ilişkilerde erkekler, partnerlerinin fiziksel çekiciliklerinin azalmasına yönelik daha büyük bir hassasiyete sahiptir. Bu durum

romantik bir ilişkinin sonlandırılması adına erkeklerde ve kadınlarda çok büyük farklılıklar ortaya koymaktadır. İlişkinin kadın tarafında ise daha çok ilişkiye yönelik yatırımların azaltılması sorun olarak görülmektedir (Conlan, 2007). İlişkinin sonlandırılması stratejileri arasında dolaylı olarak sözle ifade etme, doğrudan söz ile ifade etme, çözülmenin sebebinin kim olduğundan etkilenmeyen çözülme seçenekleri, karşılıklı son verme ve pişmanlıkların sona erdirilmesi amacı ile kullanılan dürüst yaklaşımlar bulunmaktadır (Wilmot vd., 1985). Bireylerin birbirleri ile olan yakınlıklarını koparmaya başlamaları, romantik ilişkilerin sona ermesinde önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir. Bir ilişkinin sona erdirilmesi kararı birçok nedenin bir araya gelmesi ile gerçekleşebilmektedir.

Sürecin devamında tarafların birbirleri ile ya da sosyal ağları ile hayal kırıklıklarına yönelik iletişim kurdukları bir aşama haline gelmektedir. Ayrılığın yaşanması durumunda ilişkinin iki tarafı da birbirinden farklı şekillerde bu süreçten etkilenebilmektedir. Partnerlerden birinin merhamet düzeyi ayrılık sürecinde merhamet stratejisinin seçilmesini belirlemektedir (Sprecher vd., 2010). Yakın ilişkilerin bozulmaya başlaması en çok rahatsızlık yaratan deneyimlerin başında gelmektedir (Orbuch, 1992).

1.2.5. Romantik İlişkilerde Bireysel Algıların, Tutkuların ve Düşüncelerin Önemi

Bireylerin romantik ilişkilere yönelik olan inançlarının ortaya konması ve bireylerin bu inançların farkında olarak ilişki süreçlerine başlamaları, yapıcı ilişkiler yaratabilmek için büyük bir önem taşıdığı söylenebilir. Miga ve diğerleri (2010) tarafından yürütülen bir çalışmaya göre, ilişkisi olan çiftlerin inançları çerçevesinde kişisel düşüncelerinin farkında olmaları durumu, onların bu ilişkiler adına ifade etmekte oldukları beklentilerini anlamlandırma noktasında önemli etkileri bulunmaktadır. Sözü edilen beklentiler, bireylerin kendi algılarının süzgecinden geçirilerek, inanç mekanizmalarına dahil olduklarından, bireylerin romantik ilişki inançlarının açık bir şekilde belirlenebilmesi açısından büyük bir öneme sahip olduğu değerlendirilebilir. Sözü edilen inançların açıkça ifade edilebilmesi de romantik ilişkilerde gizli tarafların kalmamasına yardımcı olabilmektedir. Bireyler romantik ilişki yaşayacakları eşlerini seçerlerken, kendi ihtiyaçlarını karşılaması muhtemel olan bireyler ile ilişki kurmak istemektedir (Yavuzer, 2017).

Gray'in (2018) ifadelerine göre, erkekler ilişki sürecinde kendilerine ihtiyaç duyulan noktalarda çok daha hızlı hareket etmektedirler. Kadınlarda ise bu durum sevgi temelinde ilerlemektedir (Gray, 2018). Sözü edilen ihtiyaç mekanizması, cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Bu bağlamdan bakıldığı zaman, çiftlerin birbirlerine ihtiyaç duymaları, sevgi ve saygı çerçevesinde, ortaya çıkan ihtiyaçların karşılanabilmesi ve karşı tarafa ihtiyaçlardan bahsedilmesi son derece önemli bir etmen olarak ifade edilmektedir. Romantik ilişkiler, çiftlerin mutlu olmalarına dayanarak uzun süre devam edebilmektedir. Bireyler ilişkilerde partnerlerini mutlu edebilmek istedikleri gibi kendilerinin de mutlu edilmesini bekleyebilmektedirler.

Romantik bir ilişkiye başlayabilmek kadar romantik bir ilişkinin sürdürülebilmesinin de büyük oranda önemli olduğu söylenebilir. Çift olarak kalabilmek adına bireylerin hem kendi gelişimlerinde hem de ilişkilerinin ilerleyebilmesinde katkı sahibi olmaları gerektiği ifade edilebilir. Bunun yanı sıra bireyler yenilenebilme ihtiyacı hissederek kendilerini tekrar keşfederek bir anlamda karakterlerini yeniden gözden geçirmelidirler (Roediger vd., 2016). Sözü edilen yenilenme süreci, çiftlerin birbirlerine yönelik beklentileri çerçevesinde ilerlediği zaman, ilişkiye yönelik katkı sağlayabilme ihtimalinin artacağı düşünülmektedir. Yaşam dinamik bir olgu olduğu için romantik ilişkilerin de sabit bir döngüde devam etmemesi gerekmektedir.

Romantik ilişkilerin temeli güven üzerine kurulduğu zaman, çok daha uzun ömürlü olmaktadır. İlişkilerin meydana getirilmesinde beklenen bu güven duygusu aynı durumda romantik ilişkilerin yürütülebilmesinde de belirleyici bir unsurdur. Topkara (2017)'nin ifadelerine göre güven duygusunun yaratılmasında yardımcı olan temel etmenlerin başında çiftlerin birbirlerini iyi tanıması gelmektedir. Çiftler, birbirleri ile alakalı detaylı bilgilere yeterince sahip ise yaşanan ilişkinin daha uzun sürmesi beklenmektedir. Başka bir ifade ile çiftler beklentilerini birbirlerine sağlıklı bir şekilde aktardıkları zaman çok daha etkili bir güven ortamı sağlanabilmektedir (Topkara, 2017).

Çiftlerin ilişkilerinde birbirini anlayabilmeleri ve empati sağlayabilmeleri son derece önemli bir etmendir. Çiftlerin empati duygusu ile hareket etmeleri, onların yakınlık ve uzaklık arasında var olan dengeyi sağlayabilmelerine, birbirlerinin ihtiyaçlarını anlayabilmelerine ve çiftlerin ihtiyaçlar çerçevesinde sağlıklı yanıtlar verebilmesine yardımcı olabilmektedir (Yavuzer, 2017). Partnerlerin anlayışlı ve

düşünceli olma etmenlerini baz alarak kurulan ilişkilerde çiftlerin sözü edilen davranışlar sayesinde empati duygularının gelişim göstereceği düşünülebilmektedir. Romantik ilişki içerisinde bulunan partnerin duygularına karşı düşünceli olma, duyarlı olma, anlamaya ve anlaşılmaya çalışma gibi davranışların ilişkinin gelişiminde önemli pay sahibi olduğu ifade etmemiz mümkündür. İyi bir etkileşimi bulunan, ortak bir fikri benimseyebilen, yaşanan problemlere çözüm odaklı yaklaşan bireylerin ilişkilerinin sağlıklı ilerlediği gözlemlenmektedir.

1.2.6. Romantik İlişkide Yakınlık

Bireylerin sosyal açıdan gelişim göstermeleri, benliklerinin gelişimleri, fizyolojik ve psikolojik sağlıkları açısından, toplum içerisinde yakın ilişkiler sağlamaları büyük önem taşımaktadır (Moss ve Schwebel, 1993). Yakınlık çerçevesinde geçmişten günümüze kadar pek çok çalışmanın yürütüldüğü gözlemlenmektedir. Yürütülen çalışmalar sonucunda yakınlık ile alakalı pek çok tanım ortaya çıkmıştır. Moss ve Schwebel (1993) gerçekleştirmiş oldukları literatür taraması çerçevesinde yakınlık ile alakalı 61 adet tanımın günümüze kadar kullanıldığını tespit etmiştir. Bu durumun temelinde bireylerin yakınlık kavramını birbirlerinden farklı şekillerde tanımladıkları gözlemlenmektedir (Monsour, 1988). Bunun yanı sıra kültürel farklılıklar da yakınlık olgusunun tanımlanmasında farklılıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Seki vd., 2002).

Yakınlık, bireylerin gelişim dönemlerinde karşılaştıkları problemler ile başa çıkma sırasında öğrendikleri durumlar arasında değerlendirilmektedir (Akbay, 2015). Yakınlık kavramı, yakın ilişkiler içerisinde bulunan insanlar ile paylaşılan sevinç, anlayış, duygusal anlamda sağlanan destek ve içten kurulan iletişim gibi özellikleri bünyesinde barındırmaktadır (Sternberg, 1986). Bireylerin gelişimlerinde yakınlık olgusunun büyük bir rolü olduğu ifade edilmektedir. Kuramcılar tarafından yakınlık gelişimine yönelik pek çok dikkate değer kuramlar ortaya atılmıştır.

Sullivan (1953) yakınlık olgusunun erken ergenlik döneminde başlayan bir duygu olduğu ifade etmektedir. Sözü edilen dönem içerisindeki bireylerin aynı cinsiyet grubu içerisindeki yaşlıları ile yakın ilişkiler içerisine girerek, sevildiklerini ve kabul gördüklerini hissetmektedirler.

Bowlby (2012) yakınlık olgusunun ilk olarak çocukluk dönemlerinde bakım sağlayan ile çocuklar arasında sağlanan bağlanma ilişkisi çerçevesinde meydana

geldiğini ifade etmiştir. Çocuğun doğumu ile birlikte fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının bakım verenler tarafından karşılanması sonucunda, kişiler yetişkinlik döneminde o seviyede yakınlık kurabilmeye yönelik nitelikler geliştirebilmektedirler. Yetişkinlik dönemi içerisinde sağlanan ilişkilerin temellerinin atıldığı dönem, çocukluk döneminde meydana getirilen çocuk-ebeveyn bağlanma ilişkisine bağlıdır (Bowlby, 2012). Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler, duygusal açıdan yakınlık kurabilme çerçevesinde kendilerini çok daha rahat hissedebilmektedirler. Bu tip ilişkilerde bireyler terk edilme korkusu yaşamamaktadır. Kaçınan bağlanma stili bulunan bireyler ise diğer bireyler ile ilişki kurmaktan çekinmektedirler. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip olan bireyler, diğer bireyler ile yoğun bir yakınlık kurmak istese de kaybetmeye yönelik korkuları nedeni ile rahat hissedememektedirler (Hazan ve Shaver, 1987).

Yakınlık kavramı, her dönemin araştırmacılarının dikkatini çeken bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan literatür taraması sonucunda yakınlığın çok boyutlu bir yapısının olduğu anlaşılmaktadır. Clark ve Reis (1998) tarafından yürütülen bir çalışma içerisinde romantik yakınlık, bireylerin kendilerini açma, faaliyet içerisine girme, sevgi ve cinsellik şeklinde tanımlanmıştır. Moss ve Schwebel (1993) tarafından yürütülen çalışma içerisinde ise yakınlık, duygusal, fiziksel ve bilişsel yakınlık algısı ile birlikte bağlılık ve karşılıklılık olmak üzere beş etmen ile ifade edilmektedir. Prager (1995) ise yapmış olduğu çalışmada, yakınlık etkileşimleri ve yakın ilişkiler yaratmak olmak üzere iki alt boyuttan bahsetmektedir. Yakın ilişkiler ise güven, sevgi ve bağlılık şeklinde üç ana etmen tarafından desteklenmektedir.

Romantik ilişkiler başlangıç, gelişim ve sonlandırma aşamalarından meydana gelmektedir. Başlangıç aşamasındaki en önemli adım ise romantik yakınlığı başlatmak olarak ifade edilmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2011). Eryılmaz ve Atak (2009) tarafından bireysellik algısı, bireysellik bilgisi, davranışsal, bilişsel ve duygusal yakınlık, romantizmi söz ile ifade edebilme, romantik yakınlık olgusunun beş etmeni şeklinde ifade edilmiştir. Bireysellik algısı, bireylerin çekicilik ve içtenlik gibi kendisi ile alakalı olan gereksinimlerini ifade etmektedir. Bireysellik bilgisi, saygı ve doğruluk gibi romantik yakınlığın başlamasını sağlayacak olan bireysel nitelikleri işaret etmektedir. Davranışsal yakınlık kavramı, beğenilmiş olan kişi ile geçirilen zamanı ifade etmektedir. Duygusal açıdan ve bilişsel olarak yakın olma durumları ise bireylerin romantik ilişki yaşayacakları bireylere karşı olumlu duygular ve düşünceler

geliştirerek bunu ifade etmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Son olarak romantizmi sözel hale getirme durumu, partnerlere güzel sözler söyleyebilmek gibi nitelikleri ifade etmektedir (Eryılmaz ve Atak, 2011).

1.2.7. Romantik İlişkide İnanç

Romantik ilişki inançları partnerlerin ilişkilerine yönelik geliştirmiş oldukları bazı beklentileri, algıları ve fikirleri bünyesinde barındırmaktadır (Eidelson ve Epstein, 1982). İnançlar genel olarak ebeveyn ilişkileri gibi çevrede yaşanan yakın ilişkilerin gözlemlenmesi yoluyla şekillenmekte ya da medya araçları yolu ile gelişim göstererek bireylerin romantik ilişkilerini etkileyebilmektedir (Sharp ve Ganong, 2000). İlişkileri içerisinde sorunlar yaşayan bireylerin partnerlerine ve ilişkilerine yönelik gerçekçi bir zemini olmayan inançları, var olan ilişkinin ilerlemesine engel olmaktadır. Örnek olarak birbirlerini çok doğru tanıdıklarını düşünen bireylerin, herhangi bir iletişim sağlamadan karşılıklı ilişkilerini ve isteklerini anlayabildiklerini düşünmeleri, ilişki içerisinde sorunların ortaya çıkmasına ve partnerlerin memnun olmamasına neden olabilmektedir (Eidelson ve Epstein, 1982). Bireyler romantik ilişkiye yönelik fikirlerinin gerçekçi olmadığına karar verdikleri zaman, hayal kırıklıkları yaşadıkları gözlemlenmektedir (Sharp ve Ganong, 2000).

Bireylerin ilişkinin nasıl olması gerektiği ile alakalı olan fikirlerini ve yaşadıkları ilişkiden beklentilerinin neler olduğu, ilişkiye yönelik inançlarını ifade etmektedir (Sarı, 2008). İşlevsel fikirler, bireylerin hedeflerine varmasını sağlayan fikirlerin başında değerlendirilmektedir. İşlevsel olmayan düşünceler ise mantık dışı, katı ve bireylerin hedeflerinin önünde engel teşkil etmektedir (Ellis ve Dryden, 1997).

Gerçekçi ve işlevsel olmayan inançların bireylerin yaşamı içerisinde ne şartlarda geliştikleri ve sürdürdüklerine yönelik yapılan çalışmalarda geçmiş yıllarda kendileri için önemli kişiler ile sağladıkları yaşantılar ve travmaların, sözü edilen inançların oluşmasında etkisinin olduğu gözlemlenmektedir (Sarı, 2008). Cobb ve diğerleri (2003) tarafından yapılan çalışmaya göre, romantik ilişki deneyimleri olmayan ya da az bir tecrübeye sahip olan bireylerin aile fertlerinin arasındaki ilişkileri gözlemleyerek irrasyonel ilişki beklentileri meydana gelebilmektedir. Bilişsel çarpık inançlar genel olarak ilişkiler içerisindeki sorunların temelini oluşturmaktadır. Gerçekçi bir zemine yaslanmayan talepkâr beklentiler karşılanamadığı zaman bireyler hayal kırıklıkları ve öfke krizleri yaşamaktadırlar (Hamamcı, 2005).

1.2.8. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme

Çatışmalar yaşamak, sosyal bir varlık olarak değerlendirilen insan yaşamının doğal süreçleri arasında kendisini göstermektedir. Bu nedenle çatışma durumunu salt bir negatiflik çerçevesinde değerlendirmemek sağlıklı bir yaklaşım olabilmektedir. Çatışma durumunun kendisi, ilişkinin iki tarafı için de pozitif ya da negatif olarak değerlendirilemeyecek kadar doğal bir süreçtir. Negatiflik ya da pozitiflik durumu, var olan çatışmanın ele alınış şekli ya da sebepleri ile doğrudan ilişkilidir (Öner ve Korkulu, 2016).

Her çift, ilişkilerinin çeşitli evrelerinde çatışma ile karşı karşıya kalabilmektedir. Sözü edilen çatışmaların hangi şekilde yönetileceği, ilişkinin istikrarlı ve sağlıklı şekilde devam etmesini doğrudan ilgilendirmektedir (Kurdek, 1994). Bu nedenle ilişki içerisinde yaşanan çatışmalardan kaçınılmaması, çatışmaların sağlıklı bir şekilde değerlendirilerek çözüme ulaştırılması gerekmektedir (Creasey, 2002). Sağlıklı bir şekilde ele alınmamış olan çatışmalar, ilişkinin sağlıksız bir şekilde devam etmesine, partnerlerin ikisinin de mutsuz olmasına ve ilişkinin istenmeyen şekilde sona ermesine neden olabilmektedir (Gottman ve Levenson, 1992).

Kurdek (1994), ilişkiler içerisinde sıklıkla tercih edilmekte olan 4 farklı çatışma stilinden bahsetmektedir. Bu stillerin ilki, olumlu problem çözme stili olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu stil, herhangi bir sorunun çözümü için partnerlerin ikisinin de kendi fikirlerini birbirlerini kırmadan dile getirdikleri, uzlaşmacı, konuyu bütünü ile ele aldıkları çatışma çözme stili olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yöntem, çatışmaların çözüme ulaştırılması için en sağlıklı yol olarak ifade edilmektedir. Çatışmaya girme stili, partnerlerden birinin ya da ikisinin sorun teşkil eden bir konuyu, her iki partnerin de memnun olacağı şekilde çözüme ulaştırılmasına çalışmak yerine kendi istediklerinin olması için ellerinden geleni yaptıkları çatışma çözüm stili olarak karşımıza çıkmaktadır. Saldırganlık temelinde ilerleyen bir çatışma çözüm stilinde bireyler kızgınlık ve küskünlük duyguları yaşayabilmektedir. Tüm bunların yanı sıra çatışmaya girme çatışma çözüm stilini kullanan partnerlerin yaşama yönelik doyum düzeyleri çok daha düşük seviyelere inmektedir (Dost ve Gözkan, 2017). Bir başka çatışma çözme stili olarak karşımıza geri çekilme stili çıkmaktadır. Geri çekilme stilinde bireyler tartışmayı her yönü ile ele alarak çözmek yerine iletişimi azaltarak ya da bazı durumlarda iletişimi tamamen keserek partneri yok sayma, görmezden gelme gibi davranışlar sergilemektedir. Bu stil her ne kadar tartışmanın büyümesine engel

olsa da çözüme ulaşmasını da oldukça güç hale getirmektedir. Bu stilde partnerlerden birinin istedikleri olmakta diğeri ise sorunu ele almadığı için çözüme yönelik bir katkı sağlamamaktadır (Gordon, 1996). Son çatışma çözüme sili olarak boyun eğme davranışı ele alınmaktadır. Bu stil, partnerlerden birinin, diğeri partnerin istediklerini olduğu şekilde kabul etmesine dayanmaktadır. Bu süreçte bireyin kendi istekleri tamamen yok sayılmaktadır.

Çatışma çözüme, aynı zamanda karar verme süreçlerinin de bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Beraber karar verme süreci insanların karşı karşıya kaldıkları çatışma durumu olarak karşımıza çıkabilmektedir (Weitzman ve Weitzman, 2006).

1.2.9. Romantik İlişkilerde Karar Verme

Bir ilişkinin geleceği hakkında kararların verilmesi oldukça kafa karıştırıcı ve zor bir süreçtir. Bu bağlamda yapılan bir araştırmaya göre, çiftlerin karar verme süreçlerinde birbirlerinin ihtiyaçlarını değerlendirerek bu çerçevede karar almak yerine, kalıp haline gelmiş cinsiyet rolleri ya da dini sorumlulukları çerçevesinde kararlar alabildikleri görülmüştür (Houlihan vd., 1990). Ancak, kararların seçilmesinde ve uygulamaya konmasında çiftler, birbirlerinin ihtiyaçlarını gözettiler ve birlikte karar aldıkları zaman çok daha sağlıklı ve adil bir şekilde kararlar alabilmektedirler. Bu bağlamda yürütülen çalışmalar, sağlıklı kararların alınabilmesine yönelik becerileri yüksek olan çiftlerin ilişkiler içerisindeki memnuniyetlerinin ve ilişkinin kalitesinin diğeri bireylere ve ilişkilerle göre çok daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Yoshida, 2013). Karar vermeye yönelik becerilerde yaşanan eksiklik ilişki içerisinde streslerin yaşanmasına ve normal şartlar altında sona ermesi beklenen bir ilişkinin bitmemesine neden olabilmektedir (Vennum vd., 2011). Yürütülen çalışmalar, bireylerin sağlıklı bir şekilde karar alabilmeye yönelik yeteneklerinin ve psikolojik açıdan iyi oluşları arasında bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Karar vermeye yönelik becerileri yüksek olan bireylerin psikolojik açıdan daha dayanıklı ve kaygı düzeylerinin daha az olduğu ifade edilmektedir (Tonga, 2014).

Bireylerin karar verme sürecinde pasif ya da aktif konumlarda oldukları gözlemlenmektedir. Aktif bir şekilde karar verme süreci, bireylerin davranışsal ve bilişsel olarak kendi kendisine kararlar alabilmeleri şeklinde tanımlanabilmektedir.

Aktif karar verme becerisi, partnerler arasındaki ilişkinin her alanı içerisinde kullanılması gereken önemli bir özellik olarak ifade edilmektedir (Yoshida, 2013).

Adair (2007), karar verme süreçlerinde çok daha etkili olabilmek adına 5 aşamalı bir süreci önermektedir. İlk aşama içerisinde konunun netleştirilmesi gerekmektedir. Burada, karar alınmak istenen konunun tam anlamı ile netleştirilmesi gerekmektedir. Aksi takdirde karar verme süreci içerisinde yapılan eylemlerin anlamı olmamaktadır. İkinci aşama konu ile alakalı olan bilgilerin toplanması şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Üçüncü aşama olarak karşımıza uygulanabilir seçeneklerin yaratılması çıkmaktadır. Burada, karar verilmesi için beklenen konunun çözüme ulaştırılması ile alakalı en sağlıklı yolun tercih edilmesi gerekmektedir. Sürecin sonunda ise alınan kararlar ve sonuçları ile birlikte beklenen risklerin hesaplanması önemlidir.

Partnerlerin ilişki içerisinde karar alabilme ve bu kararı uygulayabilmeleri adına özyeterlilik inançlarının bulunması gerekmektedir. Yeteri kadar öz yeterlilik inancı bulunmayan bireylerin karar almaları ve bu kararları uygulamaları çok daha zorlu bir süreçtir. Bu tarz bireylerin genel olarak olağandan çabuk pes ettikleri gözlemlenmektedir (Vennum vd., 2011).

1.2.10. Romantik İlişkilerde Özyeterlilik İnançları

Romantik ilişkilerde özyeterlilik inancı kavramı, ilişki yaşayan partnerlerin romantik ilişki sürecinde yaşamaları muhtemel olan olumsuzlukların üstesinden gelebileceklerine ve başarılı bir ilişki yaratabileceklerine yönelik inançlarını ifade etmek adına kullanılmaktadır (Baker vd., 2016). Bireylerin herhangi bir süreç çerçevesinde yeterlilik düzeylerine yönelik beklentileri ve inançları belirli bir davranışı göstermeye başlayıp başlamamasında büyük oranda etkili olabilmektedir. Bu yönü ile bireylerin yeterlilik inançlarının davranışlarını etkilediğini söylemek mümkündür (Bandura, 1977). Yüksek seviyede öz yeterlilik inancı olan bireyler, hayatları içerisinde karşı karşıya kaldıkları sorunlar ile başa çıkabilmelerinde diğer pek çok insana göre etkin nitelikler gösterebilmektedir. Yaşamın herhangi bir alanında başarılı olabileceklerine yönelik inançları, diğer insanlara göre çok daha yüksek olmaktadır (Schultz ve Schultz, 2007). Romantik ilişkilerde ise partnerlerin öz yeterlilik inançlarının yüksek seviyede olması, bireylerin stresli olaylar karşısında sakin kalabilmelerini sağlamaktadır. Aksi durumlarda ise bireylerin stres ile başa çıkamadıkları gözlemlenmektedir (Schneewind, 1995). Tüm bunların yanı sıra

romantik bir ilişki içerisinde öz yeterlilik düzeyinin yüksek seviyede olması ile alakalı memnuniyet hissinin yüksek olması, yüksek seviyede benlik saygısı ve düşük düzeyde çatışma çözme arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı gözlemlenmektedir (Cui vd., 2008).

Bandura'nın (1995) çalışmalarına göre yeterlilik duyguları yüksek olan bireyler, performanslarına, çok daha üst seviyede olumlu beklentiler içerisinde başlamaktadırlar. Bireylerin kendilerinden şüphe duydukları herhangi bir eylem içerisinde başarılı olmaları oldukça zordur. Yeterlilik inançları genel anlamda bireylerin motivasyonlarının düzenlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Bireyler, yaşanan durumlar çerçevesinde ortaya koydukları öngörülerini çerçevesinde harekete geçerek uygulamaya koyabilmeleri adına motivasyona ihtiyaç duymaktadırlar (Bandura, 1995).

1.2.11. Beliren Yetişkinlerde Romantik İlişkiler

Beliren yetişkinlik dönemi içerisinde olan bireyin, yetişkinlik döneminde yaşanan deneyimleri yaşamaya başlamış olduğu değerlendirilmektedir (Sayed ve Mitchell, 2013).

Yapılan çalışmalarda Türkiye'de beliren yetişkinlik dönemi bireylerin 10'lu yaşlarının sonu ile 20'li yaşlarının ortalarında başlamaktadır. Bu süreç özellikle yükseköğretim görmeye devam eden ya da henüz mezun olmuş bireyleri ifade etmek için kullanılmaktadır. Türkiye'de özellikle yükseköğretim düzeyinde eğitim almış olan, kentsel alanlarda yaşayan ve 18-26 yaş aralığında bulunan bireyler beliren yetişkinlik dönemi içerisinde kabul edilmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bu durum Batılı ülkelere göre bazı farklılıklar arz etmektedir. Gelişmiş ülkeler üzerinde yapılan araştırmalarda gençlerin bağımsız yaşama geçebildikleri, bireysel sorumluluklar üstlendikleri, ekonomik anlamda bağımsızlık elde ettikleri ve evlendikleri yaş aralığının ise 20'li yaşların sonları olduğu gözlemlenmektedir (Shulman ve Connolly, 2013).

Bireylerin odaklarının kendi üzerinde oldukları dönemlerin başında, beliren yetişkinlik dönemi gelmektedir. Bireyler çocukluk ve ergenlik döneminde de kendilerine odaklanmaktadırlar ancak bu dönemlerde bireylerin danışabilecekleri birileri sürekli etraflarında olmaktadır. Yapılan çalışmalarda ise beliren yetişkinlik döneminde bireylerin büyük oranda kendi başlarına kalabildiğini ve bu dönemdeki

bireylerin, bu gibi nedenlerden kaynaklı olarak benmerkezcilik ile suçlandıkları gözlemlenmektedir. Ancak bu sürecin basit bir bencillik olarak algılanmaması gerekmektedir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, kendilerine odaklanarak toplumsal hayat içerisinde yeni beceriler elde edebilmektedir. Kendi başına kararlar alması gereken pek çok durum ile karşı karşıya kalan beliren yetişkinler, elde ettikleri deneyimler ile yetişkinlik döneminde daha sağlıklı bir hayat sürebilmektedir. Bu deneyimlerin büyük bir kısmı romantik ilişkiler çerçevesinde şekillenmektedir (Arnett, 2014).

Daha önceki başlıklarda değinildiği gibi beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkilerinde bağlılık ve istikrar, geçmiş yıllara göre günümüzde çok daha azalmaktadır (Shulman ve Connoly, 2013). Bu duruma karşın beliren yetişkinlik dönemi içerisindeki bireylerin en önemli yaşam hedeflerinden biri olarak evlilik karşımıza çıkmaktadır (Carrol vd., 2007). Bu çerçevede bir ilişkinin uzun vadede sürdürülebilmesi adına neler başarabilecekleri üzerinde çalışmalar da bulunmaktadır. Bir ilişkinin çok daha istikrarlı, uzun ömürlü ve sağlıklı ilerleyebilmesi adına her iki partnerin de öncelikli olarak kendi hayatlarında görevlerini kendilerinin ele alınması ve bunları partnerleri ile bütünleştirmesi gerekmektedir. Örnek olarak çiftlerin nerede yaşayacakları ya da eğitim süreçleri romantik bir ilişkinin devam edebilmesi üzerinde çok önemli etkileri olan faktörler olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle uzun süreçlerde ve istikrarlı bir ilişkinin geliştirilmesinde bir partnerin etkisi, romantik ilişkinin kendisinden çok daha fazladır. Bireylerin yaşadıkları tüm bu olaylar, aile kurmalarından ve çocuk sahibi olmalarından çok daha önce gerçekleşmektedir. Bu nedenle çiftler ne kadar sağlıklı bir ilişkiye sahip olurlarsa olsunlar, romantik ilişkilere yönelik becerilerinin geliştirilmesi, hayata yönelik düzenlemelerin yapılması ve ortak konuların müzakere edilmesi gerekmektedir. Bireylerin, uzun süreli bir romantik ilişki içerisine geçiş yapılabilecek kadar hazır hissetmeleri, partnerleri ile ortak tartışmaları ve kararları ile birlikte gerçekleştirilen bireysel müzakereler yolu ile mümkün olabilmektedir. Bu durumun yanı sıra uzun süreli ve istikrarlı bir ilişki içerisine girilmesi ve bu süreçte partnerlerin birbirlerine olan desteklerini hissetmeleri gerekmektedir. Bu durum bireyler için karmaşık bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Shulman ve Connoly, 2013).

1.3. Endişe

Bu başlık altında endişe kavramı detaylı bir şekilde incelenmektedir.

1.3.1. Endişe Kavramı

Endişe duygusu, insanların yaşadıkları temel bir deneyim olarak karşımıza çıkmaktadır. Her birey hayatının bir bölümünde bir konu hakkında endişe duyabilmektedir (Dugas vd., 2001). Kelime anlamı olarak; kaygı, tasa, kuruntu anlamlarına gelmektedir (TDK, 2022). Amerikan Psikoloji Derneği ise, endişe kavramını, öngörülen ve yaklaşan bir olay, tehlike veya tehdit sebebi ile meydana gelen zihinsel olarak rahatsızlık durumu veya ajitasyon olarak ifade etmektedir (APA, 2022). Borkovec ve diğerleri (2004), endişe olgusunu, tehlide karşı gelecek karşı bir tepki şeklinde kavramsallaştırmışlardır. Penn Eyalet Programı endişe üzerindeki araştırmalarına başladıkları zaman, endişe olgusunun geçici bir tanımını sunmuştur. Sözü edilen tanıma göre endişe “*olumsuz etki yükü olarak nitelendirilen, nispeten kontrol edilmesi mümkün olmayan bir imaj zinciri, düşünce şekli*” olarak betimlenmektedir (Dugas vd., 2001).

Çoğu bireyin gelecekteki birtakım zorlu olaylar ile nasıl başa çıkabileceği üzerine düşünmesi gerekmektedir. Ancak gelecek ile alakalı her düşüncenin endişeye sebep olmaması beklenmektedir. Endişe; sadece finans, sağlık, iş ile alakalı konular ve ilişkiler gibi önemli yaşam sorunlarına yönelik değil, aynı zamanda pek çok kişinin tehdit olarak algılamadığı birçok küçük günlük sorunlar ve problemlere yönelik kronik ve patolojik bir durum haline de gelebilmektedir. Bu gibi sebepler ile endişe, anksiyete bozukluğunun temel tanı özelliği olarak kabul edilmektedir (Wells, 2004).

Anksiyete ve endişe terimlerinin günümüze kadar çoğunluk tarafından birbirine karıştırıldığı gözlemlenebilmektedir. Breznitz (1971) ise kaygı ve endişe kavramlarının birbirinden ayrılması gerektiğini savunmuştur. Daha sonraki yıllarda endişe ve anksiyete kavramları eş anlamlı olarak kullanılmaya devam etmiş olmasına rağmen zamanla kavramsal açıdan birbirlerinden ayrılmıştır (Zebb ve Beck, 1988). İlgili literatüre yönelik inceleme yapıldığı zaman anksiyete ve endişe kavramlarının birbirleri ile yakın bir ilişkisinin olduğu gözlemlenmektedir. Ancak bu iki kavram arasında net bir çizginin çizilmesi mümkün olmamaktadır. Bu nedenle sözü geçen iki kavramın birbirinden ayrışmasını sağlamak adına pek çok çalışma yürütülmektedir. O’Neill’in (1985) ifadelerine göre anksiyete ve endişe aynı madalyonun iki yüzü

şeklinde değerlendirilmektedir. Davey ve diğerlerinin (1992) yürüttüğü çalışma kapsamında ise anksiyete ve endişe kavramlarının kendi benzersiz değişkenlik kaynaklarına sahip olan birbirinden ayrı yapılar olduğu ifade edilmektedir. Anksiyete genel olarak çarpıntı, nefes darlığı gibi somatik hisler ve evham, korku gibi bilişsel öğeler ile kaçınma gibi davranışsal bileşenlerden oluşmaktadır. Endişe ise gelecekte olması beklenen olaylara ya da gerçekçi olmayan şeyler üzerine fazla odaklanan, doğası gereği bilişsel olmasından kaynaklı olarak daha dar bir pencereden değerlendirilmektedir (Borkovec vd., 1999)

1.3.2. Endişenin Teorik Çerçevesi

Endişe olgusunun farklı durumlarda açığa çıkabildiği ele alındığı zaman, bu kapsamda çalışmalar yürüten araştırmacılar da endişeyi farklı şekillerde değerlendirerek kuramsallaştırmışlardır.

Endişe teorilerinden ilkinde sorunlu seviyede endişe düzeyine sahip olan bireylerin endişe çerçevesinde hem olumlu hem de olumsuz inançlara sahip oldukları ifade edilmektedir. Olumlu inançlar endişeyi baş edebilme yöntemi olarak kullanılmaktadır. Klinik vakalarda, Bilişsel Dikkat Sendromu (BDS) adı verilen bir model geliştirmektedir. Bu durum patolojik endişe ile sonuçlanabilmektedir. BDS, tehdit sağlayan kaynaklara ve olumsuz inançların değişmesini sağlayamayan becerilerin kullanımlarına odaklanmaktadır (Wells, 2004)

Ek olarak sözü edilen model, biliş üstü fikirleri biliş çerçevesinde anlayış ve farkındalık sağlayarak bilişi takip etme ve düzenleme niteliği olarak tanımlanmaktadır. Sözü edilen teorinin temel noktası herhangi bir bozukluğun geliştirilmesi ve devam ettirilmesini sağlayan uyumsuz düşüncenin kontrol edilebilmesi için stratejilerin kullanılmasıdır. Bireyler düşüncelerini kontrol edebilmeye yönelik inançlara sahip olmaları endişeye sebep olacak düşüncelerin bastırılmasına katkı sağlayabilmektedir (Wells, 2004).

Bu modele göre patolojik bir endişenin artış göstermesine yol açan iki temel faktör bulunmaktadır. İlk olarak, güven verici arayış gibi davranışlar ve müdahaleci düşünmeyi sağlayan durumlardan kaçınmak kontrol kaybına yol açmaktadır, bu durum endişe tehlikesini beraberinde getirmektedir. İkinci olarak endişelenmenin tetiklenmesine sebep olacak belirli düşüncelerin bastırılmaya çalışılması gibi yöntemlerin kullanılmasıdır. Bu durum endişe veren kavramların çok daha fazla

hassaslaşmasına neden olmakta, endişeye yönelik ihtiyacı ve kontrol sağlayamama düşüncesini artmasına neden olmaktadır (Dugas vd., 2004).

İfade edilen modelde patolojik olarak ortaya çıkan endişenin temel noktası kontrol edilememesidir. Bununla beraber Wells'e (2004) göre bireylerin endişelerini kontrol edebileceklerine inanmalarının birkaç yolu bulunmaktadır. İlk yol olarak endişenin bir performans arttırıcı nitelik olarak değerlendirilmesi önemlidir. İkinci olarak, endişenin güçlenmesine sebep olan bireylerin endişe çerçevesinde yaptıkları yanlış değerlendirmelerdir ve bu durumun önüne geçilmesi sağlanarak bireylerin endişeyi sadece bir "endişe" olarak görmesi ile rahatlamaları sağlanabilmektedir. Üçüncü yöntem bireylerin çatışmaya takılıp kalmasına sebep olan endişenin olumsuz ya da olumlu düşüncelerinin bir arada değerlendirilmesi şeklinde ele alınmaktadır. Bu, başlangıçta merak uyandıran fikirlerin kontrol edilemeyeceği şeklindeki yanlış bir inanın sebep olduğu endişelerin doğası hakkında bireylerin ihtiyacı olan bilgilere sahip olmasıdır. Bu çerçevede beşinci yöntem, bireylerin endişe azaltmalarında etkili olan baş etme stratejilerini kullanmaları şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Wells, 2004).

Yapılan araştırmalar, belirsizliğe tahammül edememe ile endişe arasında güçlü bir bağın var olduğunu göstermektedir. Dugas ve diğerleri (2001) tarafından yürütülen bir çalışma, belirsizliğe tahammül edememenin, obsesif kompulsif belirtiler ile birlikte panik duyuları çerçevesinde endişe ile çok daha yakından bir ilgisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Belirsiz durumlara tahammül edememenin, klinik olmayan bir örnekleme depresif belirtilerden ve depresif fikirlerden çok, endişe ile çok daha fazla ilişki içerisinde olduğu fark edilmiştir (Dugas vd., 2004). Belirsizliğe tahammül edememe ve endişe arasında var olan bu yakın ilişki, belirsizliğe ve belirsizlik ile alakalı olan bilgilere karşı duyarlılığı yüksek olan bireylerin endişelenmeye eğilimli kişiler olduklarını göstermektedir.

1.3.3. Endişenin Yordayıcıları

Bu başlık altında endişe olgusunun yordayıcıları incelenmektedir.

1.3.3.1. Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar

Endişe çerçevesinde ele alınan olumlu inançlar, endişenin yararlılığına yönelik bireylerin sahip oldukları "endişe, yapmam gerekmekte olan şeyleri yapmama yardımcı olmaktadır" şeklindeki düşüncelerini içerisinde barındıran inançlar şeklinde değerlendirilmektedir (Borkovec vd., 1999). Endişelenmeye yönelik olumlu inançlar,

endişelenmenin bireylere yararlı ve hayat içerisinde işlevsel olduğu, problemlerin çözüme ulaştırılmasında katkı sağlaması çerçevesinde ele alınmaktadır. Hebert ve diğerleri (2014) endişe olgusunun; bireylerin istedikleri sonuçlara ulaşabilmesinde bir pekiştirici görevi gördüğünü ve öngörülmekte olan olumsuz sonuçların gerçekleşmediği durumlarda ise olumsuz pekiştirici olarak değerlendirildiğini ifade etmektedir.

Bu sebeple endişenin yararlı olduğuna yönelik fikrin bireyler tarafından benimsendiği ifade edilmektedir. Olumlu inançların, sorunların çözüme ulaştırılmasını destekledikleri, motivasyonun artmasına yardımcı oldukları, olumsuz sonuçlara yönelik duygulardan korunma sağladıkları gibi olumlu dönütleri olduğu kabul edilmektedir.

Wells'in Üstbilişsel Modeli çerçevesinde (1999) endişe hissi "ya olursa" gibi bir düşüncenin tetiklenmesine neden olmaktadır. Bu süreç daha sonra endişe çerçevesinde olumlu inançların devreye girmesi ile tehlikelerin değerlendirilmesine karşı bir baş etme yöntemi olarak ele alınmaktadır. Beklenen tehlikelere karşı kaygının azalmasını sağlayacak olan başa çıkma yollarının meydana getirilmesine kadar, bireyler bu inançlar ile birlikte kaygılanma süresini geçirmektedir. Endişelenmenin yeterli olduğuna yönelik içsel bir fikir yakaladıkları zaman ise kaygılar azalmaktadır. Olumlu inançlar aynı zamanda belirsizliğe yönelik tahammülsüzlük modelinin de ana bileşenleri arasında kabul edilmektedir (Dugas vd., 1998). Genel olarak endişeye yönelik olumlu inançlar, yaygın kaygı bozukluklarının meydana gelmesine ve önceki başlıklarda ifade edildiği şekilde bilişsel modellere göre yaşanan sorunlar karşısında bireylerin endişeyi etkin bir şekilde kullanmalarına yardımcı olmaktadır (Prados, 2011).

1.3.3.2. Endişe ile İlgili Olumsuz İnançlar

Wells (1995) yaygın kaygı bozukluğu adına öne sürdüğü üstbilişsel model içerisinde bireylerin bir seviyenin ardından endişe duygularını kontrol altına alamadıklarını, endişenin kontrolden çıkması ile birlikte endişe duygusunun ne kadar tehlikeli olduğuna yönelik inançların başladığını ifade etmiştir. Sözü edilen inançlar patolojik ve normal endişenin birbirinden ayrılması adına bir kavram sınırı olarak değerlendirilmektedir. Endişelenmeye yönelik olumsuz inançlar ise endişe hissetmenin bireylere zarar vereceği ya da kendilerini tehlikeli bir durum içerisine

sürükleyecekleri çerçevesinde değerlendirilmektedir. Endişe kapsamında karşımıza çıkan bu olumsuz değerlendirmeler, kaygının çok daha şiddetli bir hale gelmesine ve somatik belirtilerde artışların yaşanması ile birlikte endişenin olumsuz sonuçlarının üzerine kısır bir döngünün başlamasına neden olmaktadır. Patolojik endişe çerçevesinde ele alınan bu inançlar, “endişe bana zarar verebilir” gibi temaları içerisinde bulundurmaktadır (Welss ve Catwrigth-Hatton, 2004).

Endişeye yönelik olumsuz inançların yaygın bir kaygı sorunu ile alakalı olumlu ilişkisi, bu çerçevede yürütülen pek çok çalışmanın konusunu oluşturmaktadır (Ellis ve Hudson, 2011). Ruscio ve Borkovec (2004) tarafından yürütülen bir çalışma, yüksek seviyede endişesi bulunan ancak yaygın kaygı bozukluğu teşhisi konmamış olan bireylerin, tanısı bulunanlara göre endişe çerçevesinde geliştirdikleri olumsuz inançlar arasında farklılıkları bulunduğunu saptamışlardır. Elde edilen bu sonuç, kaygı bozukluğunun ortaya çıkmasında endişenin düzeyinden ziyade, endişeye yönelik değerlendirmelerin çok daha önemli olduğu göstermektedir.

1.3.3.3. Olumsuz Sorun Yönelimi

Olumsuz sorun yönelimi kavramının kuramsal açıdan temeli D’Zurilla ve Goldfried (1971) tarafından yapılan çalışma çerçevesinde atılmıştır. Bireylerin karşılaştıkları durumlara yönelik göstermiş oldukları sabit tutumların sorunların çözümü sırasındaki davranışlarında etkili olduğu, bu görüş çerçevesinde ilk defa değerlendirilmiştir. Soruna karşılık olumsuz yönelim, bireylerin günlük yaşamda sorunlarının çözümünde öz yeterlilik ya da kendi sorun çözme yeteneklerine sahip oldukları, görece çok daha katı ve işlevsel olmayan bilişsel şemalar şeklinde tanımlanmaktadır (Maydeu-Olivers ve D’Zurilla, 1996).

İlk olarak D’Zurilla ve Nezu (1982), günlük yaşam içerisinde karşı karşıya kalınan sorunlar için bireylerin etkili çözüm yollarını aramaları sürecini sosyal olarak sorun çözme şeklinde tanımlanmışlardır. Daha sonra yine D’Zurilla ve diğerleri (2004) tarafından bireylerin sorunlara yönelik yaklaşımları ve sorunların çözüme ulaştırılması adına kullandıkları yöntemlerini değerlendirdikleri bir model geliştirdikleri bilinmektedir. Geliştirilen model kapsamında olumsuz sorun yönelimi, sorunlara yönelik inançların değerlendirilmesi ve sözü edilen duyguları yansıtan bilişsel-duygusal şemaların hareket geçtiği üst bilişsel bir süreç olarak ifade edilmektedir. Sosyal sorun çözme modeli çerçevesinde, soruna yönelik olumlu yönelimleri bulunan

bireylerin, sorunu bir kazanım elde etme şansı olarak değerlendirdikleri gözlemlenmektedir. Bu kişiler, sorunların çözülebilir olduğuna ve başarılı şekilde bir sorunu çözebilmek için emek ve zaman harcanması gerektiğine inanmaktadırlar. Sorunu çözebilmek adına kendi yeteneklerine güvendikleri gözlemlenmektedir. Bir başka açıdan soruna karşı olumsuz yönelimleri bulunan bireyler için durum tam tersi olmaktadır. Robichaud ve Dugas (2005)'ın ifadelerine göre olumsuz sorun yönelimi, sorunların sonucu çerçevesinde kötümser bir bakış açısına yatkın olmak ve sorunların hayat içerisinde sağladığı olumsuz durumlara yönelik işlevsiz bir inanca sahip olmak olarak ifade edilmiştir.

Davey (1994) sorun çözmeye yönelik güvenin ve sorunlar üzerinde algılanan kontrolün zayıf olması durumunun endişe çerçevesinde ortaya çıktığını ifade etmektedir. Benzerlik gösteren bir başka çalışma, sorunların çözümüne yönelik güven duygusundaki değişimlerin, felaketleştiren endişe çerçevesinde nedensel bir etkisinin olduğunu göstermiştir (Davey vd., 1996). Bu bulgular kapsamında sosyal sorun çözüme kuramı içerisindeki önemli rolünün dışında olumsuz sorun yönelimi Dugas ve diğerleri (1998) tarafından meydana getirilen yaygın kaygı bozukluğunun yarattığı belirsizliğe karşı tahammülsüzlük modelinin ana bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

1.3.3.4. Bilişsel Abartma Tarzı

Bilişsel Abartma Tarzı (BAT) bireylerin gerçek ya da algılanan tehlikeleri, başa çıkabilme ihtimali olandan çok daha hızlı bir şekilde yaklaştığı ve sanki büyüyormuş gibi değerlendirmelerine neden olan bir tehdit şeklinde algılamalarına yönelik bir yanılgı şeklinde tanımlanabilmektedir (Riskind vd., 2000). Riskind (1997) tarafından sadece kaygı bozukluklarına yönelik bir bilişsel yakınlık faktörü şeklinde değerlendirilen BAT'ın dinamik yapılarının ortaya çıkan kaygının en büyük etmenleri arasında değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmektedir.

BAT'ın temelinde yer alan kavram olarak değerlendirilen tehdit adına zihinsel senaryolar üretmek, genel olarak bireylerin geçmiş, gelecek ve bugünlerine yönelik kendisi ile alakalı zihinsel temeller oluşturabilme becerisi ile ilişkilendirilmektedir (Elwood vd., 2009). Bu nedenle, sözü edilen beceri, uygun bir şekilde kullanıldığı zaman, olası tehditlerinden kaçınabilmeyi sağlamaktadır. Sadece belirli durumlarda abartılmış değerlendirmelerin uyumsuz bir işlevlerinin olduğu ifade edilmektedir. Bir başka açıdan, bazı bireylerde sözü edilen uyumsuz imgeleme becerisinin çok daha

kalıcı durumlar karşısında kendisini sıklıkla gösteren bilişsel bir yanlılığa dönüşerek tehdit riskini giderek arttırmaya devam ettiği ve durumu daha kötü ve çekilmez hale getirdiği gözlemlenmektedir (Riskind ve Williams, 2005).

1.4. Varoluşsal Kaygı

Önemli bir kuramcı olarak ele alınan Tillich (2019), “*Kaygı var olmanın varoluşsal farkındalığıdır*” sözleri ile varoluşsal kaygı durumunun bireylerin yaşadıkları ani ve çok yoğun farkındalıktan kaynaklandığını ifade etmeye çalışmaktadır (Bolea, 2015). Tillich (2019), varoluşsal kaygı kavramını üç temel çerçevede açıklamaktadır (Weems vd., 2004). İlk olarak bireylerin kaderi ve ölümü karşımıza çıkmaktadır. Kader ve ölüme yönelik kaygı, bireylerin ölümdaki varlıklarına yönelik olan mutlak tehdit ve kişisel kaderimiz içerisindeki benliğe yönelik göreceli olarak değerlendirilen tehdit ile alakalıdır. İkinci olarak, boşluk ve anlamsızlık öne çıkmaktadır. Bu kaygı türü, hayatın içerisinde hiçbir nihai kaygının insanların varoluşlarına anlam vermekte olan nihai bir gerekçenin kalmadığı konusunda korku duymak ile ilişkilendirilmektedir. Üçüncü ve sonuncu olarak mahkûmiyet ve suçluluk karşımıza çıkmaktadır. Bu değerlendirme, bireylerin ahlaki ve etik kimlikleri çerçevesinde gerçekleşen tehditleri içermektedir. Aynı zamanda Tillich’in ifadelerine göre en temel kaygı, bireylerin ne zaman ölecekleri üzerine duydukları kaygıdır (Bolea, 2015).

Göka (1997)’nin ifadelerine göre bireylerin otantik bir yaşam tarzını benimsemiş olmalarını engelleyen başlıca unsur, varoluşsal bunaltılardır. Ancak varoluşsal bulantılar, bireylerin otantik olmamalarının tek sebebi olarak yorumlanmamalıdır. Bireylerin bulantılarının kaynağı olarak değerlendirilen varoluşsal gerçekliklere vermiş oldukları yanıtlar da otantik bir yaşam tarzının benimsenmesinde büyük bir önem teşkil etmektedir. Göka (1997) varoluşsal bunaltıların ortak noktalarının temel olarak insanların fani olmaları ve sonlu olmaları çerçevesinde değerlendirmektedir.

1.4.1. Ölüm Kaygısı

Bütün bilinmezliklerine rağmen insanlık tarihi boyunca ölüm pek çok kez incelenmeye çalışılmıştır. Ölüme yönelik yoğun bir kaygının yaşanması bireylerin işlevsel olmasını olumsuz etkileyebilmektedir. Yaşamın bir sonunun olduğunu düşünmek insan için zorlayıcı bir düşünce olabilmektedir. Bu nedenle birey, bilinç dışı süreçler içerisinde ölüme karşı inkâr savunma mekanizmasını kullanma eğilimi

gösterebilmektedir. Kierkegaard'ın (2018) ifadelerine göre ölüm, başka bir olasılığın mümkün olmadığı durum olarak ele alınmaktadır. Ölüm kaçınılmazdır, bu nedenle bireylerde varoluşsal kaygıların yaşanmasına neden olmaktadır. Yalom (2002), ölüm kaygısının, yaşama isteği ve ölümün mahkumiyeti arasında yaşanan gerilim sonucunda ortaya çıktığını ifade etmektedir. Ancak bu durum ile doğru ve sağlıklı bir şekilde yüzleşildiği zaman, bireylerin hayatları içerisinde köklü değişimlere sebep olacağı düşünülmektedir. Ölüm olayı yaşanmadan önce insanların ölümle alakalı düşünmeyi bir alışkanlık haline getirmesi büyük bir önem taşımaktadır. Bunun sebebi ise ölümden korkmayı başarabilen bir insan ancak hayatın anlamına ulaşabilmektedir (Kübler-Ross, 2010). Montaigne (2006) göre ise ölüm her açıdan yaşamın içerisinde yer almaktadır. Ölümün olmaması durumu yaşamı korkunç bir hale getirmektedir. Ölüm olmadığı zaman yaşamın da bir anlamı kalmamaktadır. Ölümü kabul ederek, her zaman gerçekleşebileceğini bilerek hareket edilmesi gerekmektedir. Başka bir ifade ile ölüme alışmak insanoğlunu özgürleştirmektedir (Montaigne, 2006).

İnsanlar için var olabilmek oldukça önemli bir olgudur. Bu nedenle var olmamanın bir göstergesi olarak karşımıza çıkan ölüm olgusu, bireyin kaygılanmasına neden olan en önemli etkenler arasında değerlendirilmektedir. Bireyler yaşadıkları bu kaygıyı azaltabilme adına hayat enerjilerinin büyük bir kısmını harcamaktadırlar (Yalom, 2002). Cenaze törenleri gibi ölüme yönelik hissedilen kaygının azalmasını sağlayan ritüeller, hayatın devamlılığı için büyük bir önem taşımaktadır (Göka, 2010). Her birey doğal olarak bulunan ölüm kaygısının varlıklarını savunmalar, rüyalar, toplumsal yapılar, içsel çatışmalar, dinlerin ve ideolojilerin ortaya çıkması gibi insanların hayatının her alanında gözlemlenebilmektedir (Yalom, 2015).

Ölüm kaygısı, yaşamın anlamlı kılınmasına yardımcı olabilmektedir. Ancak temelde psikopatolojinin temel kaynağı olarak da değerlendirilebilmektedir. Ölüm çerçevesinden bakıldığı zaman anlamsız gibi gözlemlense de uykusuzluk, ayrılık ve panik gibi durumların temelinde ölüm kaygısı bulunmaktadır (Onur, 2014). Ölüm kaygısının yüksek seviyelere tırmanması bireylerin yaşama yönelik doyumlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum ise bireylerde öfke kontrolü sorunları gibi pek çok problemin yaşanmasına neden olmasının yanı sıra toplumsal hayatta potansiyellerini göstermelerine de engel olmaktadır (Geçtan, 2016).

1.4.2. İzolasyon Kaygısı

Her birey, diğer bireylerden ve dünyadan keskin çizgiler ve net sınırlar ile ayrılmaktadır. Her bireyde bulunan yalnız olmanın bilinci, varoluşsal izolasyon şeklinde değerlendirilmektedir. Bütün insanlar kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmek konusunda ancak kendisine güvenebilmektedir. Yalom (2002), kendisinden başka bir kurtarıcı aramak, koruma ihtiyacını ve yaşamak için gerekli olan enerjinin dışardan alınmasına sebep olmakta, başkalarından temin edilmesine yönelik bir çaba içerisinde girilmesini boşa harcanan bir enerji olarak değerlendirmektedir. Dünya üzerindeki bütün insanların bir birliktelik yarattıkları düşüncesi bireylerin fantezi düzeyinde diğerleri ile bir olmalarını sağlamakta olan bir düşlem şeklinde yorumlanmaktadır. Varoluşsal izolasyon bireyler tarafından çeşitli inançlar ile aşılmaya çalışılmaktadır. İçsel bir yalnızlık, kendine yabancılaşma ile ifade bulmaktadır. Varoluşsal izolasyon ise yaşam deneyimi içerisinde bireylerin tek başına olmalarını ifade etmektedir (Yıkılmaz, 2016).

Bir bütüne ait olabilme isteği ile bağımsızlık arzusu arasındaki git-gel durumları bir dengeleyici olarak ifade edilmektedir. Benzer şekilde varoluşsal izolasyon da bir bütünlüğün içerisinde mevcudiyetini sürdürmeye devam edebilmektedir. Bütünlüğün aksine aidiyet ile alakalı olacak şekilde dünya üzerinde kendisine yer bulamama hissinden kaynaklansa da sözü edilen durum yabancılaşma hali olarak değerlendirilmektedir (Frankl, 1966).

Erich Fromm'a (2011) göre ise insanların sınırlılıkları ve limitlerinin olması bir açıdan özgürleşmenin anahtarı olarak değerlendirilmektedir. Sınırlarını kabul eden bireyler, yaşam içerisinde kaldırılan gereksiz yüklerden arınabilmektedir. İçerisinde güvende hissedilen bir yaşam alanı yaratmış olabilmek, dünya içerisinde korunaklı bir alana sahip olmak ile benzerlikler göstermektedir. Bunu ebeveynler çocukları için sağlayabilmektedir. Zaman geçip çocuklar büyüdükleri zaman, bahsi geçen alanı kendilerinin sağlamaları gerekmektedir (Fromm, 2011).

Varoluşsal kaygılar ele alındığı zaman bireylerin kurtulmak istediği duygulardan ziyade kabul edeceği ve birlikte yaşamaya alışacağı bir süreç ifade edilmektedir. Yüzleşmenin ardından yaşamın bir parçası olarak kabul edilen, yaşam ile birlikte gelen insan olabilmenin gerekçeleri, bireylerin yaşamı algılama şekillerine ve gündelik hayatın akışı üzerinde büyük bir etmen olarak değerlendirilmektedir. Denge arayışı ve

kabul, bireylerin yaşamı içerisinde kendilerine ait bir bakış açısı, kalite yaratmasını mümkün hale getirmektedir. Kaygılardan kurtulmak tam olarak mümkün olmamaktadır. Ancak kabul edilmenin sağlanması ile yaşamı farklı şekillerde ele almak mümkün olabilmektedir. Yaşamın farklı şekillerde kabul edilmesi ile bireylerin varoluşsal açıdan ortaya çıkan kaygılarının da dengelendiği gözlemlenmektedir (Fromm, 2011).

İçsel süreçlerden kaynaklınsın ya da katlanması güç yaşam deneyimlerinden kaynaklınsın, dengenin sağlanamaması varoluşsal açıdan yaşanan kaygıların artmasına ve bireylerin yaşamlarının farklı alanları içerisinde varoluşsal kaygılarının izlerinin görünür hale gelmesine sebep olabilmektedir. Dengenin sağlanıp korunabildiği durumlarda bile bireylerin devam eden bir varoluşsal kaygı içerisinde olduğu gözlemlenmektedir. Varoluşsal açıdan hissedilen kaygı, insan olabilme deneyiminin ayrılmaz bir parçası olarak ele alınmaktadır. İnsanların meseleleri sözü edilen kaygılardan nasıl kurtulunacağından ziyade bu kaygı ile ne yapacakları ve bu kaygıyı hayatları içerisinde nasıl yönetecekleri şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Watts, 2011).

1.4.3. Özgürlük Kaygısı

Varoluşsal açıdan değerlendirildiği zaman özgürlük kavramı, ölüm olgusu ile ilişkilendirilebilmektedir. Sorumluluğun baskı ve korkutuculuğunu üzerinde taşıyabilmektedir. Bireylerin yaşamlarının bir zemini bulunmamaktadır. Bireyler hayat içerisinde yaptıkları seçimlerden sürekli olarak sorumlu tutulmaktadır. Özgürlük hissiyatı dışsal bir yapının olmaması anlamına gelmemektedir (Yalom, 2001). Özgürlük, bireylerin çok daha önceden belirlemiş oldukları bir dünya içerisinde karşılaşmakta oldukları gerçeklik ile nasıl bir etkileşim içerisine girmeleri gerektiğini kendi seçimleri çerçevesinde belirlemesidir. Bu kapsamda, bireylerin almaları gereken bir karar da hayır ve evet arasında basit bir seçim şeklinde değerlendirilmemelidir. Özgürlük, bireylerin kendilerini yaratabilme ve gerçekleştirebilme gücü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çerçeveden bakıldığı zaman özgürlük, bireylerin kendi gelişimlerinde söz sahibi olmalarını ve kendi kendilerine şekil verebilme kapasitelerini ifade edebilmek adına kullanılmaktadır (May, 2013).

Bireylerin varoluşları ile özgürlüklerini birbirinden ayrı düşünmemek gerekmektedir. Sözü edilen iki kavramın birbirine bağlı oldukları gözlemlenmektedir.

Özgürlük bireylerin davranışlarının sadece içgüdüsel bazı durumlar tarafından belirgin bir şekilde dışa vurması olarak algılanmamaktadır. Aynı zamanda sözü edilen davranışların varoluşa bağlı olarak ortaya çıkması anlamına da gelmektedir (Fromm, 2011).

Bireyler bir kez var olduktan sonra, hayatları içerisindeki her şeyden sorumlu hale gelmektedirler. Bu nedenle verecekleri her karar bir bunalıya sebep olabilmektedir. Bireylerin hayatlarında birden fazla yaşantıyı seçme donanımına sahip oldukları kabul edilmektedir. Ancak sadece bir tane seçim yapmaları gerekmektedir. Yapılacak seçim, diğer seçimleri değersiz hale getirecektir ki bu durum bunalıya sebep olmaktadır (Göka, 1997).

Bazı bireylerin yaşadıkları ilişkilerinde tam anlamı ile kendilerini yaşamadıkları, ortaya koymadıkları gözlemlenmektedir. Bu durumun sonucunda bu kişiler var olmanın ağırlığını seçmektedirler. Bazı bireyler ise özgür bir şekilde seçimler yaparak var olmanın hafifliğini tercih etmektedirler. Bireylerin kendi yaşamlarını sürdürmekten korktukları düşünülmektedir. Ancak bireyler, kendilerini tamamen çevrelerinin onlara bakışları çerçevesinde değerlendirmek istemeyebilmektedir. Kendi sorumluluklarını başka bireylere atan bireyler, çabasız bir yaşam içerisinde bireyselliklerini yitirme olasılığı karşısında korku yaşamaktadırlar (Geçtan, 2016).

Fark edilme, sevilme, bağlı olma, bireylerin psikolojik açıdan sağladıklarını etkileyen temel etmenlerin arasında kabul edilmektedir. Bunlar temel bir ihtiyaç olarak değerlendirilmekte olan aidiyet kavramı ile ilişkilendirilmektedir. Bireylerde aidiyet duygusunun eksikliği, soyutlanma ve reddedilme gibi duyguların yaşanmasına neden olmaktadır. Bu durum bireylerin ruh sağlıklarını olumsuz şekilde etkilemektedir (Duru, 2007). Aidiyet ihtiyacının giderilmediği durumlarda bireylerin endişe, kaygı ve yoksunluk gibi duyguları yaşadıkları gözlemlenmektedir. Bireylerin psikolojik açıdan sağlıklarını koruyabilmeleri, varoluşlarını anlayabilmeleri ve var olabilmeleri kaygılarının azalmasında önemli bir etmen olarak görülmektedir (Geçtan, 2016).

1.4.4. Anlamsızlık Kaygısı

Camus (2018) önemli olarak gözlemlenebilecek tek bir felsefi problemin var olduğunu ifade etmektedir. Sözü edilen problem, hayatın yaşamaya değer bir olgu olup olmadığı konusudur. Hayatın anlamı ve hayat içerisinde bir anlam bulabilme sorunu pek çok düşünürün üzerine çalışmalar yaptığı konuların başında gelmektedir. Bu

kapsamda büyük düşünürlerin pek çoğunun fikirleri bulunmaktadır. Nietzsche, Eagleton ve Adler gibi düşünürler, bahsi geçen sorun çerçevesinde çalışmalar yapmış düşünürlerden sadece bazılarıdır.

Hayatın anlamının tüm insanları ilgilendiren ve her bir birey ile ilişkili olan çok ciddi bir psikolojik kavram olduğu ifade edilmektedir (Yalom, 2001). Eagleton (2012)'nin ifadelerine göre hayatın anlamı "*hayatın bütünü ile meydana getirdiği mana*" şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Yalom (2001) amaç ve anlam kavramlarının birbirinden farklı çağrışımlar yarattığını ifade etmektedir. Anlam ve mana kavramları "tutarlı olma" olgusuna bir gönderme yapmaktadır. Bu nedenle bir anlam arayışı temelde tutarlılık arayışı şeklinde değerlendirilmektedir. Bu kapsamdan bakıldığı zaman herhangi bir şeyin amacı bir soru olarak yöneltildiği zaman, hedefi ve işlevi de sorulmuş olmaktadır. Her ne kadar sözü edilen kavramlar birbirlerinden farklı çağrışımları beraberinde getirmiş olsa da günümüzde hayatın anlamının ve amacının birbirlerinin yerine kullanıldığını söylemek mümkündür.

Eski zamanlarda tarım ile uğraşan toplumlardaki bireyler, hayatın ne anlama geldiğine dair pek soru sormamışlardır. Bu kişiler, hayat içerisindeki somut olan problemler ile meşgul olmuşlardır. Geleneklerin sağladığı koruyucu ancak kısıtlayıcı sınırlarını kabul ederek hayatlarına devam etmişlerdir. Günümüzde bireylerin yaşadıkları boşluk hissini ise görece daha az hissetmişlerdir (Geçtan, 2016). Eagleton (2012) bu durumun temel sebebini, o zamanın koşulları çerçevesinde hayatın anlamının, büyüklerin yapmış olduklarına ve uzun yıllar boyunca süregelen geleneklerin bireylerden beklentilerine bağlamaktadır. Mitolojiler ve dinler, bireylere neyin önemli olduğunu göstermek adına meydana getirilmiştir. Bu nedenle hayatın bireylere özel ve diğer bireylerden farklı bir anlamının olabileceği düşüncesi kabul görmeyen bir düşünce olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu görüşü desteklemek adına Yalom (2001) hayatın gerçekleştirilmesini gerektiren bir amaç olmadan kişinin ve hayatının eksik olduğunun inancının, Batı kültürünün bir miti olduğunu, varoluşsal açıdan hayatın geçekliğini yansıtmadığını dile getirmektedir. Doğu kültürünün yaşam içerisinde bulunması gereken anlamı olduğu fikrine sahip olmadığını, bu düşünce yerine hayatın yaşanması gereken bir sır olarak değerlendirildiğini ifade etmektedir. Aynı şekilde Yalom (2001), günümüz dünyasında bireylerin, kendilerini rahatsız edecek soruları sormaya daha çok vakitlerinin olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle anlamsal krizlere karşı bireylerin

kendilerini güçlendirmesi gerekmektedir. Eagleton (2012) yirminci yüzyılda bireylerin, yaşamın anlamının üzerine diğer çağlara göre çok daha yoğun bir şekilde düşünmeye başlamasının sebebinin, içerisinde bulunulan çağın insanların hayatlarını değersiz hale getiren bir çağ olmasından kaynaklandığını ifade etmektedir.

Hayatının içerisinde bir anlam bulmaya gereksinim duyan bireyler, anlamı olmayan bir evren içerisinde kendilerine nasıl bir anlam bulabileceği sorusu ile karşılaşmaktadır (Geçtan, 2016). Bu his, pek çok insanın günlük hayat içerisinde yaşadıkları boşluk hissinden çok daha farklı hissettirmektedir. Bireylerin hayatları adına dayanıklı bir amaç aramaya yönelik yürütmüş oldukları çabaları, bireyleri çok sık krizlerle karşı karşıya getirmektedir (Yalom, 2012). Anlam problemleri ile yüzleşmek, zaman ve refah seviyesi ile oldukça bağlantılıdır. Zaman, ilişki içerisinde olunan özgürlükten kaynaklı olarak pek çok insan için problemlere sebep olmaktadır. Sanayileşmiş topluluklarda faaliyetler içerisinde olmak, hayata anlam sağlayabilmek çerçevesinde yeterli gelmemektedir. Bu durumun temel nedeni ne çalışmak ve doğa ile alakalı olan ilişkinin içerisinde olunan bir çabayı ne de bireysel yaratıcılığa yönelik zanaatı içerisinde barındırmaması olarak değerlendirilmektedir. (Geçtan, 2016).

Tillich (2019), anlamsızlık kaygısını;“bir nedenin kaybına, bütün anlamlara anlam katmakta olan bir anlama yönelik kaygıdır” şeklinde ifade etmektedir. Ne kadar dolaylı ve sembolik olsa da bireylerin var oluşlarının anlamlarına yönelik verdikleri yanıtların kaybedilmesi kaygının yaratılmasına sebep olmaktadır. Anlam bütün insanların kaderi olarak değerlendirilmektedir. Bireyler bir anlamın içerisine doğmaktadır (Göka, 2014).

Yalom (2002)'un ifadelerine göre iki farklı anlam bulunmaktadır. Bu anlamlar dünyevi ve kozmik olarak karşımıza çıkmaktadır. Kozmik anlam, bireylerin kendilerinin dışında, kendisinden çok daha üstün olarak var olan bir sistemi işaret etmektedir. Kozmik anlam, “bütün yaşamın, insanların ve evrenin ne anlamı var” sorusunun yanıtına, dünyevi anlam ise bireyler üzerinden “benim hayatımın ne anlamı var” sorusuna yanıt aramaktadır. Dünyevi anlam, kozmik anlamdan farklı olarak bireylerin hayattaki amaçlarını, hedeflerini ve işlevlerini ihtiva etmek adına kullanmaktadır. Kozmik anlam genel olarak dini çerçevede belirlenmektedir. Kozmik açıdan anlam duyusuna sahip olan bireyler, bu duruma uygun bir dünyevi anlam duyusunu içlerinde yaşamaktadırlar. Diğer bir söyleşi ile bireylerin dünyevi anlamları ve amaçları kozmik anlamlar ile uyum içerisinde değerlendirilmektedir.

Maddi (2005) anlamsızlığı varoluşsal açıdan meydana gelen bir rahatsızlık olarak ifade etmektedir. Bireylerin anlamsızlıkları üç farklı şekilde yaşayabildiklerini ifade etmektedir. Şiddeti ve önemi azalan bir düzen vermek gerektiği zaman anlamsızlığa yönelik sözü edilen üç form bitkisellik, maceracılık ve nihilizm olarak karşımıza çıkmaktadır. Bitkisellik durumu, eylemlerin gerçekleştirilmesine değer olduğuna inanmakta zorluk çekmek, duygusuzluk olarak ele alınabilmektedir. Depresyon, basit düzeyde şizofreni ve tükenmişlik ile birlikte gözlemlenebilmektedir. Nihilizm durumu, anlama sahip olduğunu düşünülen pek çok şeyin temelde anlamı ve göründükleri gibi olmadıkları şeklinde değerlendirilmektedir. Nihilist bakış açısı içerisinde bıkkınlık, öfke ve iğrenme duyguları gözlemlenmektedir. Beraberinde paranoya, obsesif kompulsif ve saldırganlık gibi rahatsızlıkları getirmektedir. Maceracılık bakış açısında hayatın bir anlamının olmadığına yönelik bir inanç temelde bulunmaktadır. Bireyler yaşadıklarını hissedebilmek adına kendilerini tehlikeli durumlara atabilmektedir. Bu durum duygu durum bozuklukları ile ilintili olarak değerlendirilmektedir.

Battista ve Almob (Debats, 1990), hayat içerisinde anlam ile alakalı olarak iki temel soru sormuşlardır. Hayatları içerisinde anlam kazanabilmiş bireylerin nasıl bir doğaları vardır ve insanlar hangi şartlar içerisinde hayatlarını anlamlı bir şekilde yaşayabilmektedir?

Yaptıkları araştırma sonucunda iki temel cevaba erişmişlerdir. Bu cevaplardan ilki bu bireylerin, hayatları konusunda bir bakış açısında ya da hayat gayesi elde etmiş oldukları ve hayatlarına dair bir bakış açısına sahip oldukları, diğeri ise kendilerini, amaçlarına ulaşmış insanlar olarak ya da amaçlarına doğru hareket eden insanlar olarak görmekte oldukları olmuştur.

Logoterapinin kurucusu olarak ele alınan Frankl (2018)'in ifadelerine göre bireyler hayatta üç farklı yol ile bir anlam elde edebilmektedir. Bu yollardan ilki bir eser ortaya koymak ya da bir iş gerçekleştirmek olduğunu, ikincisinin ise yaşayarak ya da bir insan ile etkileşim içerisine girerek olduğunu, üçüncüsünün ise kaçınılması mümkün olmayan bir acıya karşı tavrı geliştirerek olduğunu ifade etmektedir.

Anlam bulmanın yolları arasında değerlendirilen ilk yol bireyleri başarıya götürmektedir. Bu yol, oldukça açık bir yol olarak değerlendirilmektedir. İkinci yol, güzel ve doğru olan bir şeyi yaşayarak doğaya ve topluma katılım sağlamak olarak

değerlendirilmektedir. Bir insanı sevmek ve onu yaşatmak ikinci yol arasında değerlendirilmektedir. Sonuncu anlam bulma yolu ise acının içerisinde bir anlam yaratmak olarak ele alınmaktadır. Frankl (2018) bireylerin umutsuz ve değiştirilmesi mümkün olmayan bir durum ile karşılaştığı zaman hayatın içerisinde bir anlam bulabilmenin mümkün olduğu ifade etmektedir. Bu gibi durumlarda asıl önemli olan bireysel açıdan yaşanan bir sorunu zafere dönüştürerek, sadece insanlara özgü olan potansiyeli olabildiğine göğüslemek olarak ifade edilmektedir. Burada asıl dikkat edilmesi gereken husus acıdan kaçınılması mümkün olmayan durumlarda dahi anlamların bulunabileceğidir.

Anlam, bireyler için zor olmaktadır. Bu durumun sebebi farkına varabilmek ve anlam üretebilme kapasitesinde bireylerin bir sınırlarının olması olarak ifade edilmektedir. Anlam problemine verilen tepkilerin başında, rasyonel ve sezgisel düşünce tarzına gerekenden fazla vurgu yapmak ya da herhangi bir şeyi sorgulamadan kabul edebilmek şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bu tarz tepki ile bir ideoloji, bir tarikata olan bağlılık boyutunda inanmışlığı ve adanmışlığı bulunan bireylere rast gelinebilmektedir. Gözlemlenecek bir başka tepki türü, entelektüel karşıtı bir duruşu ifade etmektedir. Yapıcı ve yaratıcı olarak değerlendirilecek üçüncü tepki türü, anlamsızlık ile yüz yüze gelerek anlamsızlığa karşıt kişisel anlamlar yaratabilmek olarak karşımıza çıkmaktadır (Schneider ve Krug, 2015).

Jung (2006) anlamsızlığın hayatın bütünselliğini etkilediğini ve bu nedenle anlamsız bir yaşamın, hastalık olarak değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Benzer olarak Yalom (2001) da varoluşsal nevrozu bireylerin yaşadıkları hayat içerisinde bir anlam bulamalarından, çaba gösterilecek ve umut edebilecek hiçbir şeyin olmadığını düşünmelerinden kaynaklandığını ifade etmektedir (Yalom, 2001). Anlamlardan mahrum olmak, amaçlardan, değerlerden ve hedeflerden mahrum olmak olarak değerlendirilmektedir. Anlamlardan yoksun olan bireylerin hayatlarını anlayamadıklarından ziyade, uğruna yaşanabilecek bir hayatlarının olmadıklarından yakındıkları gözlemlenmektedir. Hayatın içerisinde bir anlamın olmaması mantıksaldan ziyade varoluşsal bir ifade olarak değerlendirilmektedir (Eagleton, 2012).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeline, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine dair genel bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yaklaşımlarından genel tarama modelinden biri olan ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiyel tarama modeli en az iki değişken arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin derecesini belirlemeyi amaçlayan bir modeldir (Karasar, 2016). Eğitimle ilgili problemlerin genellikle tanımlanabilir özellikte olmasından dolayı bu problemlerin araştırılmasında, kuram ve uygulama geliştirilmesinde tarama modeli önemli katkılar sağlamaktadır (Balcı, 2001). Nicel veriler anketlerin uygulanması yoluyla elde edilir. Elde edilen niceliksel verilerin istatistiksel analizi yoluyla çıkarımlar yapılmaya çalışılmaktadır. Daha sonra incelenen senaryo veya konuya ilişkin kapsamlı bir çerçeve oluşturulduktan sonra bu çerçeveden ayrı bir bölüm seçilerek özgün vaka çalışmalarına başlanır. Bu özel araştırma biçimi olayların, nesnelere, varlıkların, kurumların ve çeşitli disiplinlerin doğasını ve özelliklerini açıklamaya çalışır (Büyüköztürk vd., 2013). Ayrıca tarama araştırması kapsamında, çalışma evreninden alınan örneklemin demografik özellikleri, önceden belirlenen konulara bakış açıları ve konuya ilişkin tercihleri tespit edilmeye çalışılır (Bahtiyar ve Can, 2016).

2.2. Evren ve Örneklem

Yapılan araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle ulaşılan 239 kişi oluşturmuştur. Katılımcıların çalışmada kullanılan ölçekleri özgür bir ortamda, herhangi bir baskı ve engelleme ya da yönlendirmeye maruz kalmadan gönüllü olarak cevaplaması sağlanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 4 bölümden oluşmaktadır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Bu kısımda katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik olarak toplamda yedi soru (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik durum, kronik hastalık durumu, engel durumu, şu anda romantik bir ilişki bulunma) yer almaktadır.

2.3.2. Beliren Yetişkinlik Ölçeği

Yapılan araştırmada Reiffman, Arnett ve Colwell (2003) tarafından geliştirilen Beliren Yetişkinlik Ölçeği (Views of Life Survey) kullanılmıştır. Türkçeye uyarlaması Atak (2005) tarafından yapılan ölçek 4'lü likert yapıdan ve 31 maddeden oluşmaktadır. Ölçek "Bana hiç uygun değil=1, Bana pek uygun değil=2, Bana oldukça uygun=3, Bana tamamen uygun=4" şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin 3. maddesi ters kodlanmaktadır. Türkçe 'ye uyarlanma sürecinde yapılan faktör analizinde başkalarına odaklanma alt boyutu madde yük değerleri düşük olması nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır ve böylece ölçek toplam 3 faktörden meydana gelmiştir. Bu alt boyutlar şöyledir: Olumsuzluk/kararsızlık (M2, M3, M4, M5, M6, M10, M12)", kimlik keşfi/arada hissetme (M7, M16, M17, M18, M19, M20) ve deneme/kendine odaklanma (M1, M8, M9, M11, M13, M14, M15). 20 maddelik ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,69 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 ve en yüksek puan ise 80'dir.

2.3.3. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

Çalışmada katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesinin belirlenmesine yönelik Fletcher, Simpson ve Thomas (2000) tarafından geliştiren Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ) kullanılmıştır. Sağkal ve Özdemir (2018) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ölçek 6 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. 7'li likert tipine uygun hazırlanan ölçek "Hiç=1, Çok olumlu=5" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 6-42 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puan arttıkça algılanan romantik ilişki kalitesi de o kadar yükselmektedir.

2.3.4. Varoluşsal Endişe Anketi

Katılımcıların var olmanın getirdiği kaygı düzeylerinin belirlenmesine yönelik Bruggen, Klooster, Westerhof, Kleine, Bohlmeijer ve Glas (2017) tarafından geliştiren Varoluşsal Endişe Ölçeği kullanılmıştır. Türkçe uyarlaması Ümmet, Ekşi ve Özkapu

(2018) tarafından yapılan ölçek 22 maddeden oluşmaktadır ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır. 5’li likert yapıda bulunan ölçek “Asla=1, Nadiren=2, Ara sıra=3, Sıklıkla=4 ve Her zaman=5” şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin genel endişe, ölüm kaygısı ve kaçınma olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach’s alpha iç tutarlık katsayısı 0,92 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puan arttıkça varoluşsal endişenin de yükseldiği bilinmektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 27.0 (Statistical package for the Social Sciences) programından faydalanılmıştır. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlarının yanı sıra, güvenilirlik analizi ve demografik verilerle anket yargı ifadelerinin ilişkilerini ölçen parametrik testler yapılmıştır. Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerine yönelik elde edilen veriler betimsel istatistik yöntemiyle ortalama ve frekans değerleri hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğini belirlemek için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeklerin Cronbach alfa katsayısı 0.800 ve üzeri çıkmıştır. Cronbach alfa katsayısına göre bir ölçeğin güvenilir olarak kabul edilmesi için Cronbach alfa değerinin 0.70 ve üstü değerlerde olması gerekmektedir (Tavşancıl, 2002). Elde edilen katsayı değerinin 0.70’ten büyük olması bu araştırmada kullanılan ölçeğin yüksek güvenilirlikte bir ölçek olduğunu gösterir.

Tablo 1. Araştırmanın geçerlik ve güvenilirliği

	Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayıları
Beliren Yetişkinlik Ölçeği	0.811
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	0.920
Varoluşsal Endişe Ölçeği	0.955

Bu noktada parametrik veya parametrik olmayan analiz yöntemleri arasında uygun seçimi belirlemek için veriler üzerinde normallik testi yapılması zorunludur. Ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmenin temel prosedürü çarpıklık ve basıklık istatistiklerinin hesaplanmasını içerir. Normal dağılımın yeterliliği çoğunlukla +3 ile -3 aralığında olması beklenen ölçek puanlarından elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin değerlendirilmesiyle belirlenir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Hopkins ve Weeks, 1990). Sonuç olarak ölçek puanlarının normal

dağılıma sahip olmadığı kabul edilmiştir. Verilen ortam içerisinde yapılan analizlerde non-parametrik yaklaşımlar kullanılmıştır. Analizlerde test tekniklerinden Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Ayrıca beliren yetişkinlik, algılanan romantik ilişki kalitesi ve varoluşsal endişe arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik Spearman Korelasyona analizi kullanılmıştır.

Tablo 2. Araştırmanın normallik analizi

	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık
Beliren Yetişkinlik Ölçeği	3,0910	,39422	-,996	,804
Olumsuzluk/Kararsızlık	2,9051	,57235	-,835	,334
Kimlik Keşfi/Arada Hissetme	3,2383	,49125	-1,111	2,064
Deneme/Kendine Odaklanma	3,1507	,49269	-1,344	2,351
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	5,4707	1,06119	- 1,948	5,943
Varoluşsal Endişe Ölçeği	2,5582	,61918	,386	,422
Genel Endişe	3,0502	,78209	-,210	-1,034
Ölüm Kaygısı	2,8669	,79613	-,311	-,581
Kaçınma	3,0293	,92223	-,199	-1,015

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Araştırmanın Bulguları

Çalışmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen bulgulara ve bu bulguların değerlendirmelerine yer verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	122	51,0
	Erkek	117	49,0
Yaş	18-19	46	19,2
	20-21	66	27,6
	22-23	68	28,5
	24-25	59	24,7
	İlköğretim	4	1,7
Eğitim Durumu	Lise	27	11,3
	Üniversite ve üstü	208	87,0
	Düşük	23	9,6
Ekonomik Durum	Orta	184	77,0
	Yüksek	32	13,4
	Var	13	5,4
Kronik Hastalık Durumu	Yok	226	94,6
	Yok	239	100,0
Engel Durumu	Yok	239	100,0
	Şu Anda Romantik Bir İlişki Bulunma Durumu	Evet	116
	Hayır	123	51,5

Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımı incelendiğinde, katılımcılardan 122 kişinin kadın ve 117 kişinin ise erkek olduğu görülmektedir. Yaşları 18-19 olan 46 kişi, 20-21 olan 66 kişi, 22-23 olan 68 kişi, 24-25 olan 59 kişi bulunmaktadır. Eğitim durumu ilköğretim düzeyinde olan 4 kişi bulunurken, lise düzeyinde 27 kişi ve üniversite üstü düzeyde 208 kişi bulunmaktadır. Katılımcıların ekonomik durumları incelendiğinde, 23 kişinin ekonomik durumu düşük, 184 kişinin orta ve 32 kişinin yüksektir. Katılımcılardan 13 kişinin kronik hastalığı varken, 226 kişinin kronik hastalığı yoktur. Katılımcıların hiçbirinde engel durumu yoktur. Şu anda romantik bir ilişkisi bulunan kişi sayısı 116 iken, 123 kişinin ise şu anda romantik bir ilişkisi yoktur.

Tablo 4. Katılımcıların verdikleri yanıtlara göre beliren yetişkinlik düzeyleri

	N	Min	Max	Ortalama	SS	Toplam
Beliren Yetişkinlik Ölçeği	239	1,90	3,90	3,1510	,34408	753,10
Olumsuzluk /Kararsızlık	239	1,14	4,00	3,0400	,51775	726,57
Kimlik Keşfi /Arada Hissetme	239	1,50	4,00	3,2455	,42637	775,67
Deneme /Kendine Odaklanma	239	1,29	4,00	3,1811	,42221	760,29

Tablo 4'te görüldüğü üzere araştırmada kullanılan beliren yetişkinlik ölçeğine katılımcıların verdikleri yanıtların ortalaması $3,1510 \pm 0,34408$ değerindedir. Buna göre katılımcıların beliren yetişkinlikleri yüksek düzeydedir. Olumsuzluk/kararsızlık ($3,0400 \pm 0,51775$), kimlik keşfi/arada hissetme ($3,2455 \pm 0,42637$) ve deneme/kendine odaklanma ($3,1811 \pm 0,42221$) alt boyutlarının ortalamasının da yine yüksek düzeyde olduğu söylenilebilir.

Tablo 5. Katılımcıların verdikleri yanıtlara göre algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyleri

	N	Min	Max	Ortalama	SS	Toplam
ARİKÖ	116	1,00	7,00	5,4707	1,06119	634,60

Tablo 5'te görüldüğü üzere araştırmada kullanılan algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeğine katılımcıların verdikleri yanıtların ortalaması $5,4707 \pm 1,06119$ değerindedir. Buna göre katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi yüksek düzeydedir.

Tablo 6. Katılımcıların verdikleri yanıtlara göre varoluşsal endişe düzeyleri

	N	Min	Max	Ortalama	SS	Toplam
Varoluşsal Endişe Ölçeği	239	1,09	4,55	3,0048	,77040	718,14
Genel Endişe	239	1,15	4,54	3,0502	,78209	729,00
Ölüm Kaygısı	239	1,00	4,80	2,8669	,79613	685,20
Kaçınma	239	1,00	4,75	3,0293	,92223	724,00

Tablo 6’da görüldüğü üzere araştırmada kullanılan varoluşsal endişe ölçeğine katılımcıların verdikleri yanıtların ortalaması $3,0048 \pm ,77040$ değerindedir. Buna göre katılımcıların varoluşsal endişeleri orta düzeydedir. Genel endişe ($3,0502 \pm ,78209$), ölüm kaygısı ($2,8669 \pm ,79613$) ve kaçınma ($3,0293 \pm ,92223$) alt boyutlarının ortalamasının da yine orta düzeyde olduğu söylenilebilir.

Tablo 7. Cinsiyete göre beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe ölçeklerinin karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	U	p
Beliren Yetişkinlik (toplam)	Kadın	122	115,09	,36934	6538,500	,261
	Erkek	117	125,12	,31292		
Olumsuzluk /Kararsızlık	Kadın	122	114,69	,55511	6489,500	,223
	Erkek	117	125,53	,47426		
Kimlik Keşfi /Arada Hissetme	Kadın	122	123,71	,47485	6684,000	,390
	Erkek	117	116,13	,37072		
Deneme /Kendine Odaklanma	Kadın	122	111,07	,47921	6047,500	,040
	Erkek	117	129,31	,33963		
Varoluşsal Endişe (toplam)	Kadın	122	112,33	,75174	6201,500	,080
	Erkek	117	128,00	,78454		
Genel Endişe	Kadın	122	114,32	,77478	6444,500	,195
	Erkek	117	125,92	,78781		
Ölüm Kaygısı	Kadın	122	110,22	,81893	5943,500	,025
	Erkek	117	130,20	,76124		
Kaçınma	Kadın	122	112,36	,89493	6205,500	,080
	Erkek	117	127,96	,94263		

Tablo 7’de görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetine göre beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe boyutları ile alt boyutlarının karşılaştırılmasına yönelik olarak yapılan Mann-Whitney U testinde deneme/kendine odaklanma ve ölüm kaygısı alt boyutunda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre erkek katılımcıların deneme/kendine odaklanma ve ölüm kaygısı ortalaması kadın katılımcılara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 8. Eğitim durumuna göre beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe ölçeklerinin karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	Ortalama	SS	X²	p
Beliren Yetişkinlik (toplam)	İlköğretim	4	86,88	,65891	2,478	,290
	Lise	27	136,06	,30087		
	Üniversite ve üstü	208	118,55	,34037		
Olumsuzluk /Kararsızlık	İlköğretim	4	87,25	,71309	11,688	,003
	Lise	27	161,37	,54604		
	Üniversite ve üstü	208	115,26	,50392		
Kimlik Keşfi /Arada Hissetme	İlköğretim	4	98,88	,99536	1,310	,520
	Lise	27	132,20	,31590		
	Üniversite ve üstü	208	118,82	,42227		
Deneme /Kendine Odaklanma	İlköğretim	4	76,63	,42658	3,842	,146
	Lise	27	102,26	,40857		
	Üniversite ve üstü	208	123,14	,42382		
Varoluşsal Endişe (toplam)	İlköğretim	4	79,38	,91060	4,679	,096
	Lise	27	143,33	,51337		
	Üniversite ve üstü	208	117,75	,78636		
Genel Endişe	İlköğretim	4	81,63	,95356	4,968	,083
	Lise	27	144,76	,60879		
	Üniversite ve üstü	208	117,52	,79125		
Ölüm Kaygısı	İlköğretim	4	86,00	,96609	7,288	,026
	Lise	27	151,87	,43885		
	Üniversite ve üstü	208	116,52	,81596		
Kaçınma	İlköğretim	4	62,63	,75000	3,757	,153
	Lise	27	132,98	,68615		
	Üniversite ve üstü	208	119,42	,94307		

Tablo 8’da görüldüğü üzere katılımcıların eğitim durumuna göre beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe boyutları ile alt boyutlarının karşılaştırılmasına yönelik olarak yapılan Kruskal-Wallis H testinde olumsuzluk/kararsızlık ve ölüm kaygısı alt boyutunda eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Buna göre lise eğitim düzeyinde olan katılımcıların olumsuzluk/ kararsızlık ve ölüm kaygısı ortalaması diğer eğitim düzeyinde bulunan katılımcılara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 9. Ekonomik duruma göre beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe ölçeklerinin karşılaştırılması

	Ekonomik Durum	N	Ortalama	SS	X²	p
Beliren Yetişkinlik (toplam)	Düşük	23	113,37	,35186	2,373	,305
	Orta	184	117,85	,34662		
	Yüksek	32	137,16	,32526		
Olumsuzluk /Kararsızlık	Düşük	23	150,98	,57079	5,402	,067
	Orta	184	117,63	,51660		
	Yüksek	32	111,34	,48188		
Kimlik Keşfi /Arada Hissetme	Düşük	23	106,15	,51247	3,367	,186
	Orta	184	118,53	,42772		
	Yüksek	32	138,42	,33995		
Deneme /Kendine Odaklanma	Düşük	23	91,30	,39056	7,850	,020
	Orta	184	119,47	,43602		
	Yüksek	32	143,67	,31516		
Varoluşsal Endişe (toplam)	Düşük	23	128,39	,77672	,375	,829
	Orta	184	119,09	,76642		
	Yüksek	32	119,22	,80849		
Genel Endişe	Düşük	23	130,59	,79755	,686	,710
	Orta	184	119,46	,77517		
	Yüksek	32	115,52	,82883		
Ölüm Kaygısı	Düşük	23	121,33	,77419	,021	,990
	Orta	184	120,07	,81284		
	Yüksek	32	118,67	,73482		
Kaçınma	Düşük	23	129,96	,92452	,665	,717
	Orta	184	118,23	,90189		
	Yüksek	32	123,02	1,05063		

Tablo 9’da görüldüğü üzere katılımcıların ekonomik durumuna göre beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe boyutları ile alt boyutlarının karşılaştırılmasına yönelik olarak yapılan Kruskal-Wallis H testinde deneme/kendine odaklanma alt boyutunda ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Buna göre yüksek ekonomik düzeyde olan katılımcıların deneme/kendine odaklanma ortalaması düşük ve orta ekonomik düzeyde bulunan katılımcılara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 10. Kronik hastalık durumuna göre beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe ölçeklerinin karşılaştırılması

	Kronik Hastalık	N	Ortalama	SS	U	p
Beliren Yetişkinlik (toplam)	Var	13	52,81	,50102	595,500	,000
	Yok	226	123,87	,31103		
Olumsuzluk /Kararsızlık	Var	13	75,50	,75679	890,500	,016
	Yok	226	122,56	,48678		

Kimlik Keşfi	Var	13	84,73	,74703	1010,500	,055
/Arada Hissetme	Yok	226	122,03	,39386		
Deneme	Var	13	43,19	,58612	470,500	,000
/Kendine Odaklanma	Yok	226	124,42	,38409		
Varoluşsal Endişe (toplam)	Var	13	94,15	1,03489	1133,000	,166
	Yok	226	121,49	,75024		
Genel Endişe	Var	13	94,46	1,05540	1137,000	,171
	Yok	226	121,47	,76159		
Ölüm Kaygısı	Var	13	107,00	1,19722	1300,000	,484
	Yok	226	120,75	,76788		
Kaçınma	Var	13	87,77	1,05990	1050,000	,082
	Yok	226	121,85	,90830		

Tablo 10'da görüldüğü üzere katılımcıların kronik hastalık durumuna göre beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe boyutları ile alt boyutlarının karşılaştırılmasına yönelik olarak yapılan Mann-Whitney U testinde beliren yetişkinlik boyutu ile olumsuz/kararsızlık ve deneme/kendine odaklanma alt boyutunda kronik hastalık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Buna göre kronik hastalığı bulunmayan katılımcıların beliren yetişkinlik, olumsuz/kararsızlık ve deneme/kendine odaklanma ortalaması kronik hastalığı bulunan katılımcılara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 11. Romantik ilişki bulunma durumuna göre beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe ölçeklerinin karşılaştırılması

	Romantik İlişki Bulunma	N	Ortalama	SS	U	p
Beliren Yetişkinlik (toplam)	Evet	116	112,37	,39813	6248,500	,097
	Hayır	123	127,20	,27416		
Olumsuzluk /Kararsızlık	Evet	116	105,43	,57923	5443,500	,001
	Hayır	123	133,74	,42432		
Kimlik Keşfi /Arada Hissetme	Evet	116	118,34	,48782	6941,500	,715
	Hayır	123	121,57	,35824		
Deneme /Kendine Odaklanma	Evet	116	120,81	,47680	7040,500	,860
	Hayır	123	119,24	,36433		
Varoluşsal Endişe (toplam)	Evet	116	78,61	,58777	2333,000	,000
	Hayır	123	159,03	,67549		
Genel Endişe	Evet	116	79,91	,61755	2483,000	,000
	Hayır	123	157,81	,68110		
Ölüm Kaygısı	Evet	116	83,39	,68639	2887,000	,000
	Hayır	123	154,53	,70871		
Kaçınma	Evet	116	78,81	,67606	2356,000	,000
	Hayır	123	158,85	,84056		

Tablo 11’de görüldüğü üzere katılımcıların romantik ilişki bulunma durumuna göre beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe boyutları ile alt boyutlarının karşılaştırılmasına yönelik olarak yapılan Mann-Whitney U testinde varoluşsal endişe boyutu ile olumsuz/kararsızlık, genel endişe, ölüm kaygısı ve kaçınma alt boyutlarında romantik ilişki bulunma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Buna göre romantik bir ilişkisi bulunmayan katılımcıların varoluşsal endişe, olumsuz/kararsızlık, genel endişe, ölüm kaygısı ve kaçınma ortalaması romantik ilişkisi bulunan katılımcılara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 12. Beliren yetişkinlik, algılanan romantik ilişki kalitesi ve varoluşsal endişe arasındaki ilişkinin incelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-Beliren Yetişkinlik	1,000	,670**	,657**	,735**	,059	,283**	,244**	,331**	,287**
2- Olumsuzluk /Kararsızlık	,670**	1,000	,183**	,218**	,033	,398**	,371**	,404**	,387**
3- Kimlik Keşfi /Arada Hissetme	,657**	,183**	1,000	,419**	,061	,139*	,109	,184**	,161*
4- Deneme /Kendine Odaklanma	,735**	,218**	,419**	1,000	-,045	,098	,064	,143*	,112
5-ARİKÖ	,059	,033	,061	-,045	1,000	-,058	-,059	-,063	-,038
6- Varoluşsal Endişe	,283**	,398**	,139*	,098	-,058	1,000	,977**	,913**	,891**
7- Genel Endişe	,244**	,371**	,109	,064	-,059	,977**	1,000	,838**	,810**
8- Ölüm Kaygısı	,331**	,404**	,184**	,143*	-,063	,913**	,838**	1,000	,830**
9-Kaçınma	,287**	,387**	,161*	,112	-,038	,891**	,810**	,830**	1,000

***. Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (2-kuyruklu).*

**. Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır (2-kuyruklu).*

Tablo 12'ye göre beliren yetişkinlik, algılanan romantik ilişki kalitesi ve varoluşsal endişe arasındaki ilişkinin incelenmesine y6nelik olarak yapılan Spearman Korelasyon testinde beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe ile t6m alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif y6nde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Buna g6re beliren yetişkinlik arttik6a varoluşsal endişe, genel endişe, 6l6m kaygısı ve ka6ınma da artmaktadır. Ancak algılanan romantik ilişki kalitesi ile beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe arasında istatistiksel a6ıdan anlamlı ilişkiler g6r6lmemiştir.



TARTIŞMA

Beliren yetişkinlik ölçeğine katılımcıların verdikleri yanıtların ortalaması sonucunda katılımcıların beliren yetişkinlikleri yüksek düzeydedir. Olumsuzluk/kararsızlık, kimlik keşfi/arada hissetme ve deneme/kendine odaklanma alt boyutlarının ortalamasının da yine yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Seçilen örneklemin beliren yetişkinlik döneminin özelliklerini yüksek düzeyde taşıdığını ifade etmek mümkündür.

Algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeğine katılımcıların verdikleri yanıtların ortalaması sonucunda katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi yüksek düzeydedir. Romantik ilişki kalitesinin yüksek olması ile ilişki içerisinde olan kişilerin buldukları ilişkide olmaktan memnun olduklarını, ilişkiden sosyal destek alabildiklerini ifade etmek mümkündür. Beliren yetişkinlik döneminin özellikleri göz önüne alındığında bireylerin kaliteli olarak algıladıkları ilişkiler içerisinde kalmayı tercih etmeleri, aksi halde ilişkiyi tercih etmeme halinin algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeğine yüksek puan vermeleri ile paralellik gösterdiği düşünülebilir.

Varoluşsal endişe ölçeğine katılımcıların verdikleri yanıtların ortalaması ile katılımcıların varoluşsal endişeleri orta düzeydedir. Genel endişe, ölüm kaygısı ve kaçınma alt boyutlarının ortalamasının da yine orta düzeyde olduğu söylenilebilir. Bu bulguya benzer şekilde Demir ve İkizer (2020) tarafından yapılan araştırma da örneklemin varoluşsal kaygı seviyesinin yüksek düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Kurt (2019) ise varoluşsal kaygı seviyesi ile yaş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. 18-24, 25-35 ve 36-58 yaş arası katılımcıların yaş grubu arttıkça yaşadıkları varoluşsal kaygı seviyesinin azaldığını gözlemlemiştir. Varoluşsal endişelerin genel anlamda üstüne düşünmesi ve konuşması zor olan bir konu olarak değerlendirilmesi çalışmada alınan orta düzeyde puanın açıklayıcısı olabilir.

Cinsiyete göre beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe boyutları ile alt boyutlarının karşılaştırılmasına yönelik olarak yapılan analiz sonucunda deneme/kendine odaklanma ve ölüm kaygısı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Buna göre erkek katılımcıların deneme/kendine odaklanma ve ölüm kaygısı ortalaması kadın katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Ancak cinsiyete göre beliren yetişkinlik ölçeği ve varoluşsal endişe ölçeği genelinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Elde ettiğimiz bulgulara benzer olarak

Yıkılmaz (2016) ve Kourou (2019) tarafından yapılan araştırmalarda cinsiyete göre varoluşsal endişe arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Eğitim durumuna göre beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe boyutları ile alt boyutlarının karşılaştırılmasına yönelik olarak yapılan analiz sonucunda olumsuzluk/kararsızlık ve ölüm kaygısı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Buna göre lise eğitim düzeyinde olan katılımcıların olumsuzluk/kararsızlık ve ölüm kaygısı ortalaması diğer eğitim düzeyinde bulunan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Katılımcıların beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe boyutunda ise anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Elde edilen bulgulara benzer olarak Karaca (2022) tarafından yapılan araştırmada eğitim durumu ile varoluşsal kaygı arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı görülmektedir.

Ekonomik durumuna göre beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe boyutları ile alt boyutlarının karşılaştırılmasına yönelik olarak yapılan analiz sonucunda deneme/kendine odaklanma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Buna göre yüksek ekonomik düzeyde olan katılımcıların deneme/kendine odaklanma ortalaması, düşük ve orta ekonomik düzeyde bulunan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Elde edilen bulgulara benzer olarak Karakulak (2017), niversite son sınıf ğrencilerinin gelir memnuniyeti ile belirsizlik eyleme gememi engelliyor seçeneği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit etmiştir. Ekonomik durum ile deneme/kendine odaklanma alt boyutu arasında çıkan ilişki ise bireylerin maddi şartlarının farklılığının sağladığı imkanlar ile uyumlu olduğu gözükmektedir. Yüksek ekonomik düzeye sahip kişilerin daha fazla deneme imkanına sahip olabileceğini veya kendisine odaklanmak istedikleri zamanlarda maddi olarak avantaj sahibi olmalarının buna olanak sağlayabileceği değerlendirilebilir. Maslow (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisinde de alt basamakta bulunan ihtiyacın karşılanmadan bir üst basamakta bulunan ihtiyaca geçilemediğini söylemiştir. Elde edilen bulgulara benzer şekilde Namdar (2018) tarafından yapılan çalışmada Beck anksiyete puanları ve sosyoekonomik durum arasında anlamlı bir fark tespit edilmediği görülmektedir. Elde ettiğimiz bulgulardan farklı olarak ise Kourou (2019) tarafından yapılan araştırmada ekonomik duruma göre varoluşsal endişe arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Kronik hastalık durumuna göre beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe boyutları ile alt boyutlarının karşılaştırılmasına yönelik olarak yapılan analiz sonucunda beliren

yetişkinlik boyutu ile olumsuz/kararsızlık ve deneme/kendine odaklanma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Buna göre kronik hastalığı bulunmayan katılımcıların beliren yetişkinlik, olumsuz/kararsızlık ve deneme/kendine odaklanma ortalaması kronik hastalığı bulunan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Katılımcıların kronik hastalık durumu ile beliren yetişkinlik ölçeğinden aldıkları puan arasındaki ilişki doğrultusunda bu dönemde yaşanan bir uzun süreli hastalık durumunun kişilerin beliren yetişkinlik döneminin özelliklerini daha az deneyimlemelerine neden olduğu değerlendirilebilir.

Romantik ilişki bulunma durumuna göre beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe boyutları ile alt boyutlarının karşılaştırılmasına yönelik olarak yapılan analiz sonucunda varoluşsal endişe boyutu ile olumsuz/kararsızlık, genel endişe, ölüm kaygısı ve kaçınma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Buna göre romantik bir ilişkisi bulunmayan katılımcıların varoluşsal endişe, olumsuz/kararsızlık, genel endişe, ölüm kaygısı ve kaçınma ortalaması romantik ilişkisi bulunan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Elde edilen bulguya benzer olarak Aksoy (2019) evli kadınların evlilik doyumu arttıkça durumluk ve sürekli kaygı seviyesinin azaldığını tespit etmiştir. Bu dönemdeki varoluşsal endişeler ile baş etme ve yaşanan varoluşsal endişenin azalması ile romantik ilişki içerisinde bulunma durumu arasında bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür.

Beliren yetişkinlik, algılanan romantik ilişki kalitesi ve varoluşsal endişe arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik olarak yapılan analiz sonucunda beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe ile tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Buna göre beliren yetişkinlik arttıkça varoluşsal endişe, genel endişe, ölüm kaygısı ve kaçınma da artmaktadır. Ancak algılanan romantik ilişki kalitesi ile beliren yetişkinlik ve varoluşsal endişe arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler görülmemiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkisi bulunmayan kişilerin varoluşsal endişe seviyesinin, romantik ilişkisi bulunan kişilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bireylerin ilişkisel yanlarının sağlıklı bir şekilde güçlendikçe yaşadıkları varoluşsal endişelerin etkisinin de azalabileceği düşünülebilir.

Katılımcıların beliren yetişkinlik ve algılanan romantik ilişki kalitesinin yüksek olduğu görülürken, varoluşsal endişe seviyesinin ise orta düzeyde olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre ise beliren yetişkinlik ölçeği ve varoluşsal endişe ölçeği genelinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemekle birlikte erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre deneme/kendine odaklanma ve ölüm kaygısı alanında yüksek puan aldığı görülmüştür. Eğitim durumuna göre ise beliren yetişkinlik ölçeği ve varoluşsal endişe ölçeği genelinde anlamlı farklılıklar tespit edilmezken olumsuzluk/kararsızlık ve ölüm kaygısı ortalaması olarak lise mezunu olanların daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Ekonomik durumlarına göre ise ölçeklerin toplamında anlamlı farklılıklar tespit edilmezken yüksek ekonomik düzeye sahip katılımcıların deneme/kendine odaklanma alt ölçeğinde yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Kronik hastalık durumuna göre ise varoluşsal endişe ölçeğinde anlamlı bir fark tespit edilmezken beliren yetişkinlik ölçeğinde kronik hastalığı bulunan katılımcıların daha düşük puan aldığı görülmüştür.

Yapılan araştırmadan farklı olarak kişilerin arkadaşlık ilişkileri, ebeveyn ilişkilerinin değişimine göre yaşadıkları varoluşsal kaygı seviyeleri yeni çalışmalarda incelenebilir. Beliren yetişkinlik döneminin özellikleri ile kronik rahatsızlık türü, süresi ve rahatsızlığın seviyesi gibi farklı noktalardan aralarındaki ilişki araştırabilir. Ekonomik şartların farklılığına bağlı olarak varoluşsal endişe seviyesinin değişimi bu değişkenler özelinde detaylı olarak çalışılabilir. Varoluşsal endişe ve alt boyutları ile eğitim durumu arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmak adına daha kapsamlı ve eğitim durumlarına göre örneklem büyüklüklerinin daha uygun olduğu araştırmaların yapılması araştırmacılara önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Adair, J. E., 2007, *Decision making & problem solving strategies*, 121st ed., Kogan Page Publishers, London, ISBN: 7494-4918-7.
- Akardaş, E. (2019). Peter pan sendromu: bugünün gençleri ve yetişkinlikten kaçış. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 117-129.
- Akbay, S. E. (2015). Ana-babaya bağlanma ile romantik yakınlık ve otantik benlik arasındaki ilişkilerde bağlanma stillerinin aracı rolünün incelenmesi. Doktora tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin
- Aksoy, N. E. (2019). Evli kadınların evlilik doyumları, romantik kıskançlık durumları ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- American Psychological Association. (2022). Problem-solving. <https://dictionary.apa.org/problem-solving> sitesinden alınmıştır
- Arias, D. F. ve Hernández, A. M. (2007). Emerging adulthood in Mexican and Spanish youth: Theories and realities. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 476-503.
- Aristoteles. (2014). Ruh üzerine. (Z. Özcan, Çev.) Sentez Yayınları.
- Arnett, J. (1992). Reckless behavior in adolescence: A developmental perspective. *Developmental review*, 12(4), 339-373.
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of adult development*, 1(4), 213-224.
- Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & society*, 29(1), 3-23.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human development*, 41(5-6), 295-315.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties*. American Psychologist, 469-480.
- Arnett, J. J. (2000). High hopes in a grim world: Emerging adults' views of their futures and "Generation X". *Youth & Society*, 31(3), 267-286.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of adult development*, 8(2), 133-143.
- Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New directions for child and adolescent development*, 2003(100), 63-76.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press.

- Arnett, J. J. (2007). *Afterword: Aging out of care- Toward realizing the possibilities of emerging adulthood*. The New Directions for Youth Development, 113, 151-161
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. Child development perspectives, 1(2), 68-73.
- Arnett, J. J. (2014). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. Oxford University Press
- Arnett, J. J., & Taber, S. (1994). Adolescence terminable and interminable: When does adolescence end?. Journal of youth and adolescence, 23(5), 517-537.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R. ve Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. The Lancet Psychiatry, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Arno G., (2004). *Kendine ihanet, kadında ve erkekte özerklik korkusu*. (Çev. Ü. Hastürk), İstanbul: Çitlembik
- Atak, H. (2005). Beliren yetişkinlik: yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Atak, H., Taştan, N., (2012). *Romantik ilişkiler ve aşk*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4(4):520-546 <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>
- Atak, H., ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Ateş, N. ve Özden Yıldırım, M. S. (2020). Büyüme korkusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1) , 402- 410. <https://doi.org/10.33206/mjss.559423>
- Attridge, M. (1994). *Barriers to dissolution of romantic relationships*. In D. J. Canary and L. Stafford (Eds.), Communication and relational maintenance (pp. 141-164). San Diego: Academic Press
- Bahtiyar, A. ve Can, B. (2016). An Investigation of Problem-Solving Skills of Preservice Science Teachers, *Educational Research and Reviews*, 11(23), 2108-2115.
- Baker, L. R., Cobb, R. A., McNulty, J. K., Lambert, N. M., and Fincham, F. D., 2016, Remaining in a situationally aggressive relationship: The role of relationship self- efficacy, *Personal Relationships*, 23(3), 591-604.
- Balcı, A. (2001). *Sosyal Bilimlerde Araştırma*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Bandura, A., 1977, *Social learning theory*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, ISBN:0- 13-816751-6.

- Bandura, A., 1995, *Exercise of personal and collective efficacy in changing societies, Selfefficacy in changing societies*, In: Bandura, A. (ed.), Chapter 1, Cambridge University Press, New York, ISBN: 978-0-521-47467-2, 1-45.
- Barnett, L. ve Greg M., (Edt), (2012), *Existential Therapy: Legacy, Vibrancy and Dialogue*, NY: Routledge.
- Baumeister, R. F.& Tice, D. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, (9). 165-195.
- Bolea, Ş. (2015). The courage to be anxious. Paul Tillich's existential interpretation of anxiety. *Journal of Education Culture and Society*, 1, 20-25. <http://doi.org/10.15503/jecs20151.20.25>
- Borkovec, T. D., Alcaine, O. M., & Behar, E. (2004). Avoidance Theory of Worry and Generalized Anxiety Disorder. In R. G., Heimberg, C. L., Turk, & D. S. Mennin (Ed.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (s. 77–108). The Guilford Press.
- Borkovec, T. D., Hazlett-Stevens, H., ve Diaz, M. L. (1999). The role of positive beliefs about worry in generalized anxiety disorder and its treatment. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 6(2), 126-138. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1099-0879\(199905\)6:23.0.co;2-m](https://doi.org/10.1002/(sici)1099-0879(199905)6:23.0.co;2-m)
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma ve kaybetme 1: Bağlanma*. Tuğrul Veli Soylu (Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Breznitz, S. (1971). A study of worrying. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(3), 271-279. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1971.tb00747.x>
- Bruggen, V. V., Klooster, P., T., Westerhof, G., Vos, J., Kleine, D., Bohlmeijer, E. & Glas, G. (2017). The existential concerns questionnaire (ECQ): Development and initial validation of a new existential anxiety scale in a nonclinical and clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 1–12.
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Camus, A. (2018). *Sisifos Söyleni*. T. Yücel (çev.), İstanbul: Can Yayınları (orjinal baskı tarihi 1997)
- Canary, D. J. and Dainton, M. (2006). *Maintaining relationships*. In A. L. Vangelisti and D. Perlman (Eds.), *Handbook of Personal Relationships* (pp. 727-743). New York: Cambridge.
- Canary, D. J. and Stafford, L. (1994). *Maintaining relationship through strategic and routine interaction*. In D.J. Canary and L. Stafford (Eds.), *Communication and relational maintenance* (pp. 3-22). San Diego, CA: Academic Press.

- Carlson, W. ve Rose, A. J. (2007). *The role of reciprocity in romantic relationships in middle childhood and early adolescence*. *Merrill-Palmer Quarterly*, 53, 262–290.
- Carroll, J. S., Willoughby, B., Badger, S., Nelson, L. J., McNamara Barry, C., and Madsen, S. D., 2007, So close, yet so far away: The impact of varying marital horizons on emerging adulthood, *Journal of Adolescent Research*, 22, 219–247.
- Clark, M. S., & Reis, H. T. (1988). Interpersonal processes in close relationships. *Annual review of psychology*, 39(1), 609-672. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.39.020188.003141>
- Conlan, S. K. (2007). Romantic relationship termination. *Degree of Doctor of Philosophy*. The University of Texas, Austin [Available online at: <https://repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/3183>], Retrieved from 30.09.2017.
- Creasey, G., 2002, Associations between working models of attachment and conflict management behavior in romantic couples, *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 365-375.
- Cui, M., Fincham, F. D., and Pasley, B. K., 2008, Young adult romantic relationships: The role of parents' marital problems and relationship efficacy, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(9), 1226-1235
- Çok, F. ve Atak, H. (2015). Emerging adulthood in Turkey: Does it (yet) exist?. *Online Journal of Counseling & Education*, 4(3).
- Dainton, M. (2003). *Erecting a framework for understanding relational maintenance: An epilogue*. In D. J. Canary and M. Dainton (Eds.), *Maintaining relationships through communication: Relational, contextual, and cultural variations* (pp. 299–321). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Dainton, M. and Aylor, B. A. (2002). Routine and strategic maintenance efforts: Behavioral patterns, variations associated with relational length, and the prediction of relational characteristics. *Communication Monographs*, 69, 52–66.
- Davey, G. C. (1994). Worrying, social problem-solving abilities, and social problemsolving confidence. *Behaviour Research and Therapy*, 32(3), 327-330. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90130-9](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90130-9)
- Davey, G. C., Tallis, F., & Capuzzo, N. (1996). Beliefs about the consequences of worrying. *Cognitive Therapy and Research*, 20(5), 499-520. <https://doi.org/10.1007/BF02227910>
- Davis, S. S. ve Davis, D. A. (1989). *Adolescence in a Moroccan town: Making social sense*. Rutgers University Press.
- Debats, D. L. (1990). The Life Regard Index: *Reliability and Validity*. *Psychological Reports*. 67.1, 27-34.

- Demir, Ş. ve İkizer G. (2020). Varoluşsal Kaygının Kişilik, Sağlık ve Demografik Özellikler ile İlişkisi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(4), 352-368
- Demirtas-Zorbaz, S., Ulas, O., & Kepir-Savoly, D. D. (2015). University student's relationship's believes: sample of Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 185, 495-499
- Dindia, K. (2000). *Relational maintenance*. In C. Hendrick and S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 287–299). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.
- Donn, J. E. and Sherman, R. C. (2002). *Attitudes and practices regarding the formation of romantic relationships* on the Internet. *CyberPsychology ve Behavior*, 5, 107–123.
- Dost-Gözkan, A., 2017, Çatışma çözme stili envanterinin psikometrik özelliklerinin ergen örnekleminde incelenmesi, *Psikoloji Çalışmaları*, 37(2), 51-73.
- Dowling, C. (2021). *Sindrella kompleksi: çağdaş kadının bağımsızlık korkusu*. S. Budak (Çev. Ed.). İstanbul: Afrika Yayınları.
- Dubas, J. S. ve Petersen, A. C. (1996). Geographical distance from parents and adjustment during adolescence and young adulthood. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1996(71), 3-19.
- Dugas, M. J. , Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835-842.
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558. doi: 10.1023/A: 1005553414688
- Dugas, M.J., Gagnon, F., Ladouceur, R. ve Freeston, M.H. (1998). Generalised anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behavior Research and Therapy*, 36, 215–226.
- Duru, E. (2007). Sosyal bağlılık ölçeğinin Türk kültürüne uyarlaması. *Eurasia Journal of Educational Research*(26), 85-94.
- D'zurilla, T. J., ve Nezu, A. (1982). Social problem solving in adults. *Advances in Cognitive–Behavioral Research and Therapy*, 201-274. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-010601-1.50010-3>
- Dzurilla, T. J., Nezu, A. M., ve Maydeu-Olivares, A. (2004). Social Problem Solving: Theory and Assessment. *Social Problem Solving: Theory, Research, and Training*, 11-27. doi:10.1037/10805-001

- D'Zurilla, T. J., ve Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126. <https://doi.org/10.1037/h0031360>
- Eagleton, T. (2012). *Hayatın Anlamı*. K. Tunca (çev.), İstanbul: Ayrıntı Yayınları (orjinal baskı tarihi 2007).
- Egland, K. L., Spitzberg, B. H. and Zormeier, M. (1996). Flirtation and conversational competence in cross-sex platonic and romantic relationships. *Communication Reports*, 9, 105–117.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715–720.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Ellis, D. M., ve Hudson, J. L. (2011). Test of the Metacognitive model of generalized anxiety disorder in anxiety-disordered adolescents. *Journal of Experimental Psychopathology*, 2(1), 28-43. <https://doi.org/10.5127/jep.011910>
- Elwood, L. S., Wolitzky-Taylor, K., ve Olatunji, B. O. (2012). Measurement of anxious traits: A contemporary review and synthesis. *Anxiety, Stress ve Coping*, 25(6), 647-666. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.582949>
- Ergin, E. (2015). Beliren Yetişkinlik Döneminde Kimlik Statüleri ve Başa Çıkma Stratejileri İlişkisinin İncelenmesi (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eroğlu, M. (2020). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stilleri, kimlik statüleri ve kişilik özelliklerinin incelenmesi (*Doktora Tezi*). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve algılanan kontrol. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2), 359-380
- Facio, A. ve Micocci, F. (2003). Emerging adulthood in Argentina. New directions for child and adolescent development, 2003(100), 21-32.
- Feldman, S. S., Biringen, Z. C. ve Nash, S. C. (1981). Fluctuations of sex-related selfattributions as a function of stage of family life cycle. *Developmental Psychology*, 17(1), 24.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., ve Thomas, G. (2000). The measurement of Perceived Relationship Quality Components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354.

- Francis, K. & Dugas, M. J. (2004). Assessing positive beliefs about worry: Validation of a structured interview. *Personality and Individual Differences*, 37, 405–415
- Frank, S. J., Avery, C. B. ve Laman, M. S. (1988). Young adults' perceptions of their relationships with their parents: Individual differences in connectedness, competence, and emotional autonomy. *Developmental Psychology*, 24(5), 729.
- Whiting, B. B., and Whiting, J. W. M. (1975). *Children in Six Cultures*. Harvard University Press, Cambridge, MA.
- Frankl, V. (2018). *İnsanın Anlam Arayışı*. S. Budak (çev.), İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.
- Frankl, V.E. (1966). Self-transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*. 6, 97-106. doi: 10.1177/002216786600600201
- Fromm, E. (2011). *Özgürlükten kaçış*. (Çev: Ş. Yeğın). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Galambos, N. L. ve Martínez, M. L. (2007). *Poised for emerging adulthood in Latin America: A pleasure for the privileged*. *Child Development Perspectives*, 1(2), 109-114.
- Galambos, N. L., Barker, E. T. ve Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: seven-year trajectories. *Developmental psychology*, 42(2), 350
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*. (9. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Geçtan, E. (2016). *Varoluş ve Psikiatri*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Gordon, T., 1996, *Etkili öğretmenlik eğitimi* (Çev: E. Aksay), Sistem Yayıncılık, İstanbul, ISBN: 9789759961824.
- Gottman, J.M. and Levenson, R.W., 1992, Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health, *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221-233
- Göka, E. (1997). *Varoluşun Psikiyatrisi*. Ankara: Vadi Yayınları
- Göka, E. (2010). *Ölme: Ölümün ve Geride Kalanların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Göka, E. (2014). *Hayatın Anlamı Var mı?*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Gray, J. (2018). *Erkekler Mars'tan kadınlar Venüs'ten*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Groeneveld, R. A., & Meeden, G. (1984). Measuring skewness and kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society Series D: The Statistician*, 33(4), 391-399.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23 (3), 245- 260.

- Hamilton, S. F., ve Hamilton, M. A. (2006). *School, work, and emerging adulthood*. J.J. Arnett ve J. L. Tanner (Ed.), *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century* (257-277). Washington, DC.: American Psychological Association.
- Hayran, Ş. (2020). Beliren yetişkinlik döneminde büyüme korkusu ile erken dönem uyumsuz şemalar ilişkisinin incelenmesi. (*Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*). Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hebert, E. A., Dugas, M. J., Tulloch, T. G., ve Holowka, D. W. (2014). Positive beliefs about worry: A psychometric evaluation of the why Worry-II. *Personality and Individual Differences*, 56, 3-8. <https://doi.org/10.1016/j.j.paid.2013.08.009>
- Hopkins, K. D., & Weeks, D. L. (1990). Tests for normality and measures of skewness and kurtosis: Their place in research reporting. *Educational and Psychological Measurement*, 50(4), 717-729.
- Houlihan, M. M., Jackson, J., and Rogers, T. R., 1990, Decision making of satisfied and dissatisfied married couples, *The Journal of Social Psychology*, 130(1), 89-102.
- Inhelder, B. ve Piaget, J. (1958). The growth of logical thinking from childhood to adolescence: An essay on the construction of formal operational structures (Vol. 22). Psychology Press.
- Kalkan, M., Hamamcı, Z. Yalçın, İ. (2015). *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma*. Anı Yayıncılık.
- Karaca, M. E. (2022). Bireylerde Varoluşsal Kaygı Düzeyi ve Kişiler Arası İlişkiler Boyutu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Karakulak, L. Ş. (2017). Bir grup üniversite son sınıf öğrencisinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, Z. (2008). Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17 (3), 277-294.
- Keniston, K. (1962). Social change and youth in America. *Daedalus*, 145-171
- Keniston, K. (1970). Youth: A "new" stage of life. *The American Scholar*, 631-654.
- Keniston, K. (1975). Prologue: Youth as a stage of life. *Teachers College Record*, 76(5), 3-

- King, C. E., and Christensen, A. (1983). The Relationship Events Scale: A Guttman scaling of progress in courtship. *Journal of Marriage ve the Family*, 45, 671–678.
- Kourou, O. (2019). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin ait olma ile varoluşsal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kubler-Ross, E. (2010). *Ölüm ve ölmek üzerine*. (1. Basım). (Çev: E Uşşaklı). Ankara: April. 1969
- Kurdek, L. A., 1994, Conflict Resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples, *Journal of Marriage and the Family*, 56(3), 722.
- Kurt, M. (2019). Yetişkinlerde varoluşsal kaygının, bağlanma stilleri ve umutsuzluk ile olan ilişkisinin incelenmesi.
- Levinson, DJ. (1986). A conception of adult development. *Am Psychol*, 41:3-13.
- Macek, P., Bejček, J. ve Vaničková, J. (2007). Contemporary Czech emerging adults: Generation growing up in the period of social changes. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 444-475.
- Madden, M. and Lenhart, A. (2006). *Online dating* (Report for the Pew Internet ve American Life Project). Erişim tarihi: 6 Ağustos 2008, http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP_Online_Dating.pdf
- Maddi, S. (2005). The Existential Humanistic Interview. R. J. Craig (Ed.). *Clinical and Diagnostic Interview* içinde. Maryland: Rowland Littlefield Publishing Group Inc., 106- 129.
- Marston, P. J., Hecht, M. L., Manke, M. L., McDaniel, S., & Reeder, H. (1998). The subjective experience of intimacy, passion, and commitment in heterosexual loving relationships. *Personal Relationships*, 5(1), 15–30. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00157.x>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review google schola*, 2, 21-28.
- May, R. (2013). *Kendini arayan insan*. (K. Işık, Çev.) İstanbul: Okuyan Us.
- Maydeu-Olivares, A., ve D'Zurilla, T. J. (1996). A factor-analytic study of the social problem-solving inventory: An integration of theory and data. *Cognitive Therapy and Research*, 20(2), 115-133. <https://doi.org/10.1007/bf02228030>
- Mayselless, O. ve Scharf, M. (2003). What does it mean to be an adult? The Israeli experience. *New directions for child and adolescent development*, 2003(100), 5-20.

- Monsour, M. (1992). Meanings of intimacy in cross-and same-sex friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(2), 277-295. <https://doi.org/10.1177/0265407592092007>
- Montaigne (2006) *Denemeler –Bütün Denemeler 1–* (Çeviren: Hüsen Portakal), İstanbul: Cem Yayınevi.
- Morgan, E. M., Thorne, A., ve Zurbriggen, E. L. (2010). A longitudinal study of conversations with parents about sex and dating during college. *Developmental Psychology*, 46(1), 139.
- Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42 (1), 31-37. <https://doi.org/10.2307/584918>
- Namdar, A. (2018). Bir grup öğrencide umut, kaygı ve mutluluk arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Nelson, L. J. (2009). An examination of emerging adulthood in Romanian college students. *International Journal of Behavioral Development*, 33(5), 402-411.
- Nelson, L., Badger, S. ve Wu, B. (2004). The influence of culture in emerging adulthood: Perspectives of Chinese college students. *International Journal of Behavioral Development*, 28(1), 26-36.
- O'Connor, T. G., Allen, J. P., Bell, K. L. ve Hauser, S. T. (1996). Adolescent-parent relationships and leaving home in young adulthood. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1996(71), 39-52.
- O'Neill, G., W. (1985). Is worry a valuable concept? *Behaviour Research and Therapy*, 23(4), 479-480. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90177-9](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90177-9)
- Onur, B. (2014). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi
- Orbuch, T. L. (1992). *A symbolic interactionist approach to the study of relationship loss*. In T. L. Orbuch (Ed.), *Close relationship loss: Theoretical approaches* (pp. 192-204). New York: Springer.
- Öner-Korkulu, N., 2016, *Kişilerarası ilişkilerde çatışma ve çatışma çözme, Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim*, 9uncu baskı, içinde: Kaya, A. (ed.), Bölüm 9, Pegem Akademi, Ankara, ISBN:978-605-364-064-6, 196-219.
- Özden-Yıldırım, M. S. ve Ateş, N. (2020). Büyüme korkusu ile erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(4), 872-884. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.550699>
- Özgüngör, S. (2009). Postmodern değerler, kimlik oluşumu ve yaşam doyumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(31), 32-42.
- Pines, A. M. (2010). *Aşık olmak: Sevgilerimizi neye göre seçeriz?* (Çev. Mercan Yurdakuler Uluengin). İletişim Yayınları

- Prados, J. M. (2011). Do beliefs about the utility of worry facilitate worry? *Journal of Anxiety Disorders*, 25(2), 217-223. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.09.005>
- Prager, K. J., & Buhrmester, D. (1998). Intimacy and need fulfillment in couple relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(4), 435-469. <https://doi.org/10.1177/0265407598154001>
- Regan, P. (2011). *Close relationships*. New York: Routledge.
- Reifman A., Arnett JJ., Colwell MJ. (2003). The IDEA: Inventory of the Dimensions of Emerging Adulthood. 111th Annual Convention of The American Psychological Association, 4-6.
- Reis, H. T., & Sprecher, S. (Eds.). (2009). *Encyclopedia of human relationships*. Sage Publications.
- Riskind, J. H. (1997). Looming vulnerability to threat: A cognitive paradigm for anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 685-702. doi:10.1016/s0005-7967(97)00011-9
- Riskind, J. H., ve Williams, N. L. (2005). *The Looming Cognitive Style and Generalized Anxiety Disorder: Distinctive Danger Schemas and Cognitive Phenomenology*. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 7-27. doi:10.1007/s10608-005-1645-z
- Riskind, J. H., Williams, N. L., Gessner, T. L., Chrosniak, L. D., ve Cortina, J. M. (2000). The looming maladaptive style: Anxiety, danger, and schematic processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 837-852. doi:10.1037//0022-3514.79.5.837
- Robbins, A. ve Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robichaud, M., ve Dugas, M. J. (2005). Negative problem orientation (Part I): psychometric properties of a new measure. *Behaviour Research and Therapy*, 43(3), 391-401. doi:10.1016/j.brat.2004.02.007
- Roediger, E., Behary, W.T. ve Zarbock, G. (2016). *Demek ki oluyormuş*. İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Rouault, M., Will, G. J., Fleming, S. ve Dolan, R. (2021). Low self-esteem and the formation of global self-performance estimates in emerging adulthood.
- Ruscio, A. M., Borkovec, T. D., ve Ruscio, J. (2001). A taxometric investigation of the latent structure of worry. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(3), 413-422. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.110.3.413>
- Sağkal, A. S. ve Özdemir, Y. (2018). Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği'nin (ARİKÖ) Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (46), 22-40.

- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Schlegel, A. ve Barry III, H. (1991). *Adolescence: An anthropological inquiry*. Free Press (New York)
- Schneewind, K.A., 1995, *Impact of family processes on control beliefs, Self-efficacy in changing societies*, In: Bandura, A. (ed.), Chapter 4, Cambridge University Press, New York, ISBN 978-0-521-47467-2, 114-148.
- Schneider, J. K., Krug, O. T. (2015). *Varoluşçu-Hümanistik Terapi*. G. Akkaya (çev.), İstanbul: Okuyan Us Yayınevi (orjinal baskı tarihi 1976)
- Schulenberg, J. E. ve Zarrett, N. R. (2006). *Mental Health During Emerging Adulthood: Continuity and Discontinuity in Courses, Causes, and Functions*.
- Schultz, D. P., and Schultz, S. E., 2007, *Modern psikoloji tarihi*, (Çev. Y. Aslay), Kaknüs Yayınları, İstanbul, ISBN:978-975-6963-85-2
- Seki, K., Matsumoto, D., & Imahori, T. T. (2002). The conceptualization and expression of intimacy in Japan and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(3), 303-319.
- Sharp, E.A., & Ganong, L.H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family Relations*, 49, 71- 76.
- Shulman, S., and Connolly, J., 2013, *The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field*, *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39.
- Simon, V. A., Aikins, J. W., & Prinstein, M. J. (2008). Romantic Partner Selection and Socialization During Early Adolescence. *Child Development*, 79(6), 1676–1692. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01218.x>
- Sprecher, S. (1994). *Two sides to the breakup of dating relationships*. *Personal Relationships*, 1, 199–222.
- Sprecher, S., Zimmerman, C. and Abrahams, E. M. (2010). Choosing compassionate strategies to end a Relationship: Effects of compassionate love for partner and the reason for the breakup. *Social Psychology*, 41(2), 66-75. doi: 10.1027/1864-9335/a000010.
- Sternberg, R. J. (1986). *A triangular theory of love*. *Psychological review*, 93(2), 119. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal theory of psychiatry*. New York: WW Norton.
- Syed, M., and Mitchell, L. L., 2013, Race, ethnicity, and emerging adulthood: Retrospect and prospects, *Emerging Adulthood*, 1(2), 83-95.

- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Tillich, P. (2019). *Olmak Cesareti*. F. C. Dansuk (çev.), İstanbul: Okuyan Us (orjinal baskı tarihi 1952)
- Tonga, Z., 2014, Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının karar stratejileri ve durumluk sürekli kaygı düzeylerine göre incelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Topkara, M. (2017). *Kadın – erkek ilişkilerinin psikolojisi*. İstanbul: Karma Kitaplar.
- Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2022). “İstatistiklerle Gençlik”. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2023, Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2022, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bo%C5%9Fanma-%C4%B0statistikleri-2022-49437&dil=1>
- Ümmet, D., Ekşi, H., Özkapu, Y., ve Ekşi, F. (2018). The existential concerns questionnaire (ECQ): A study of validity and reliability. *Research and Development on Social Sciences*, 423-429
- Vennum, A., Monk, J. K., Pasley, B. K., and Fincham, F. D., 2017, Emerging adult relationship transitions as opportune times for tailored interventions, *Emerging Adulthood*, 5(4), 293–305
- Watts M., (2011). *The Philosophy of Heidegger* (Continental European Philosophy), New York: Routledge
- Weems, C. F., Costa, N. M., Dehon, C. ve Berman, S. L. (2004). *Paul Tillich’s theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination*. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(4), 383-399. <http://doi.org/10.1080/10615800412331318616>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge: Mit Pres
- Weitzman, E. A., and Weitzman, P. F., 2006, *The PSDM model: Integrating problem solving and decision making in conflict resolution*, *The handbook of conflict resolution: Theory and practice*, In: Deutsch, M., Coleman, P. T. and Markus, E. C. (ed.), 3th (ed.), Chapter 9, Jossey-Bass/Wiley, San Francisco, ISBN: 0-7879-8058-7, 197-222
- Wells A. ve Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ 30. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 385–396

- Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 301-320. <https://doi.org/10.1017/s1352465800015897>
- Wells, A. (1999). A Cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder. *Behavior Modification*, 23(4), 526–555. doi:10.1177/0145445599234002
- Wilmot, W.W., Carbaugh, D. A. and Baxter, L. A. (1985). Communicative strategies used to terminate romantic relationships. *The Western Journal of Speech Communication*, 49, 204–216.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M. ve Kuo, A. (2018). *Emerging adulthood as a critical stage in the life course*. In N. Halfon, C. Forrest, R. Lerner, E. Faustman (Eds.), *Handbook of life course health development* (pp.123- 143). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_27
- Yalom, I. D. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. Z. İyidoğan-Babayiğit (çev.), İstanbul: Kabalcı Yayınevi (orjinal baskı tarihi 1980)
- Yalom, I. D. (2002). *Ölüm Korkusunu Yenmek*. Z. Babayiğit (çev.), İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. D. (2012). *Din ve Psikiyatri*. Z. Babayiğit (çev.), İstanbul: Turkuvaz Yayıncılık.
- Yalom, I. D. (2015). *Bağışlanan Terapi*. Z. İyidoğan-Babayiğit (çev.), İstanbul: Kabalcı Yayınevi (Orjinal Baskı Tarihi 2002)
- Yavuzer, H. (2017). *Evlilik okulu*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yıkılmaz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygı: Erken dönem uyum bozucu şemalar, kontrol odağı ve travma sonrası gelişimin yordayıcılığı. *Doktora Tezi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir
- Yoshida, E. M., 2013, *Understanding how deciding and relationship confidence predict relationship satisfaction*, Thesis (Senior), Claremont McKenna College.
- Yüzbaşı, D. (2012). Türkiye’de beliren yetişkinlik: yetişkinlik kriterlerinin ve yetişkinlik statülerinin incelenmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Zebb, B. J., & Beck, J. G. (1998). Worry versus anxiety: Is there really a difference? *Behavior Modification*, 22(1), 45-61. <https://doi.org/10.1177/0145445598022100>

